# క్యాన్సర్ రావడానికి నూరు కారణాలు

డా॥ కొండ పూర్ణ రాజేశ్వరి

ప్రచురణ :



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్. నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

**CANCER RAVADANIKI NUURU KARANALU**

Writtenby :

**Dr. Poorna Rajeswari Konda**

Vijayawada.



First Edition

**November - 2019**

Price :

**50-00**

Cover Design & Type setting :

**Madhulatha Graphics**, Vijayawada.

Printer :

**Sri Chaitanya Offset Printers**

Vijayawada - 2.

Published by :

**Sree Madhulatha Publications**

28-3-49, Sanjeevaiah Colony,

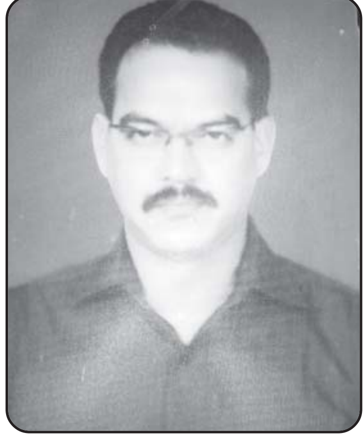
Arundalpet, Vijayawada - 520 002

Ph : 2974936 (O), Cell : 9032088555

# అమృత మూర్తులకు
# అశ్రు నివాళులు



శ్రీ కొండా శ్రీనివాసరావు



శ్రీ పెద్దిశెట్టి వెంకట
సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు




## *Foreword*

*“Cancer had been a word of fright and despair not only for patients but attendants and medical practitioners also. “The author Dr Poorna Rajeswari has put in lots of efforts in explaining the difficulties with cancer and it’s present treatment methodology. “She has highlighted the shortcomings of the present day treatment methods.“She has hence forth highlighted the need of the day prevention of cancer with modification required in food and living habits.“As a scientist who is involved in cancer therapy by producing medicines which are minimal invasive and causing trouble to the patient I appreciate her work. No doubt we have achieved better results in treating terminally ill patients but still treatment of cancer at all stages is not that easy and… The readers of this book will be immensely benefitted and especially youth would be benefiting by incorporating changes into their lifestyle and preventing cancer at large.*

***Dr. Moturi Krishna Prasad***

# క్యాన్సర్ రావడానికి నూరు కారణాలు

# నివారిద్దాం.. నిర్మూలిద్దాం..

వందేళ్ళ క్రితం ప్లేగు వ్యాధి చాలా భయంకరమైన వ్యాధి. గ్రామాలు.. గ్రామాలు చుట్టుబెట్టి మనుష్యుల ప్రాణాలు. క్షణాలలో గాలిలో కలిపేసిన వ్యాధి ఈ మధ్య గత 20 – 30 సంవత్సరాలుగా బి.పి, గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ ప్రాణాంతక వ్యాధులుగా అందరూ భయపడి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు.

ఇప్పుడు క్యాన్సర్ వ్యాధి అంటే... ఉలిక్కిపడి.. ఏం చెయ్యలేము అని నిర్లిప్తతతో ఉదాసీనముగా ఉండిపోతున్నారు.

క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి పూర్వజన్మలో చేసిన పాపాలు కారణాలు అని సరిపెట్టుకుని ఆ బాధలు భరిస్తూ.. బ్రతికేస్తున్నారు.

కానీ, ఈ మధ్య కాలములో జరిగిన పరిశోధనలు, వాటి ఫలితాలు, వివరాలు చూస్తూ ఉంటే, చాలా బాధగా అన్పించి, చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు.. మన నిరసక్తత, నిర్లిప్తలు, అమాయకత్వం, అజ్ఞానం తొలగించుకుంటే క్యాన్సర్‌ను నివారించగలం, నిర్మూలించగలం అనే నమ్మకమే మీతో కలిసి ఈ తొలిఅడుగు.. రండి.. కలిసి ఆరోగ్య పయనం మొదలెడదాం.. క్యాన్సర్‌ను తుదముట్టిద్దాం.

**క్యాన్సర్ రావడానికి చాలా చిన్న చిన్న కారణాలు – నివారణలు :**

1) ఉదయం లేచిన వెంటనే మీరు వాడే టూత్ పేస్ట్‌లో ఉండే కెమికల్స్ వలన పంటి ఆరోగ్యం, అందం ఎలా ఉన్నా క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి దోహదపడుతున్నాయి. అలాగే .... వ్యాధి రావడానికి మూలకారణం ఎందువలనంటే ఆయుర్వేద ప్రకారం, ఉదయం లేచిన వెంటనే చేదు, కషాయ, వగరు రసాలు గల వేపపుల్ల, ఉత్తరేణి పుల్ల, కానుగ పుల్లలు చిగుర్లును రుద్దుతూ పళ్ళను శుభ్రపరుచుకోవాలి. కానీ మనం తెల్లగా, నురగవచ్చే టూత్ పేస్ట్ వాడుతున్నాం. దీనివలన మన దినచర్యలోని మొదటి పనితోనే ఆరోగ్యానికి అవరోధం కలిగిస్తున్నాం.

2) టూత్‌బ్రష్‌ను వాడడం వలన క్యాన్సర్ కలుగుతుంది అని మరో లేటెస్ట్

పరిశోధన. ఆ టూత్ బ్రష్ ఒక వారము మించి వాడితే క్యాన్సర్ కారకం అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మరి మనం సంవత్సరాల తరబడి టూత్‌బ్రష్‌లు వాడతూ ఉంటాం. కనీసం నెలకి ఓ బ్రష్ మార్చి నా 100 రూ. నెలకి బ్రష్ కోసం ఖర్చు పెట్టగలమూ? ఆలోచించండి. ఆయుర్వేద టూత్‌పౌడర్, వేపపుల్లతో పళ్ళు తోముకుంటే, ఎంత ఆరోగ్యప్రదం? ప్లాస్టిక్ బ్రష్ కూడా క్యాన్సర్ కారకమే!

3) బ్రష్ అయిపోయాక మౌత్ రిఫ్రెషనర్‌తో నోరు కడుక్కుని పుక్కిలిస్తాం. కానీ ఆ రసాయనాలు, ఆ సువాసనలు నోటిలోని పాజిటివ్ బాక్టీరియాను చంపడం వలన క్యాన్సర్ కారణం అవుతుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం త్రిఫలా కషాయం. పంచవల్కల కషాయం లాంటి వాటితో నోరు పుక్కలించడం (గండూషం) వలన డయాబెటిస్ వ్యాధినీ నోటిలోని పుండ్లతోపాటు క్యాన్సర్‌ను నివారించవచ్చును. ఈ గండూషమే ఒకప్పుడు 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' గా అందరూ చేసేసి చేతులు దులుపుకుని, మరిచిపోయాం, ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదలెడదాం క్యాన్సర్ రాకుండా.

4) ఆ తరువాత మంచినీరు త్రాగడం ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌లో ఉంచిన ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన నీరు త్రాగడం ప్రమాదకరం. కాబట్టి రాగిచెంబులోని నీరు ఒక్కసారే లీటర్ల కొద్దీ త్రాగడం కూడా అనారోగ్య కారకం. కాబట్టి 2, 3 సార్లు 250 మీ.లీ. మాత్రమే త్రాగండి. మినరల్ వాటర్ మీరు అనుకున్నంత మంచినీరు కాదని గమనించి, మామూలు మంచినీరు '4' తులసి ఆకులు రాత్రంతా వేసి ఉంచుకుని త్రాగండి.

5) వ్యాయామం మంచి ఆరోగ్యకరం అని అందరూ గమనించి, వాకింగ్, జాగింగ్, యోగా వంటివి చేస్తున్నారు. ఇది చాలా మంచి విషయం అభినందించాల్సిందే! కానీ 'శరీర శక్తి' అందరికీ ఒక్కలా ఉండదు అనే విషయం తెలీక, 'వ్యాయమం అర్ధబలం' అంటే. నుదుటిమీద స్వేదం పట్టడం వరకూ మాత్రమే చెయ్యాలి అనే విషయం తెలియక, ప్రక్కవాడితో పాటు మనమూ ఓపికలేకపోయినా పరుగులు పెడుతూ, శరీరంలోని సప్తధాతు సారం అయిన ఓజస్సును నశింప చేసుకుని, అనేక అనారోగ్యాలు కోరి తెచ్చుకుంటున్నాం అని గమనించి సరి చేసుకోండి.

6) వాకింగ్ మంచిది కదాని, తారు రోడ్లమీద, సిమెంట్ రోడ్లమీద నడవడం కన్నా, మట్టిలోను, గడ్డిలోను నడవడం ఆరోగ్యకరం.

7) వాహనాల కాలుష్యం, విద్యుత్ దీపాల వెలుతురు వలన కలిగే కాలుష్యం కూడా క్యాన్సర్ కారకం అని తెలుసుకోండి.

8) కష్టపడి వాకింగ్ చేసి, కండలు కరిగించి, మంచి ఆకలితో దారి ప్రక్కనే ఉన్న టిఫెన్‌సెంటర్‌లో వేడివేడి పూరీలు, పునుగులు, గారెలు, ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద,

వేడి వేడి ఆహారం, చల్ల చల్లని మంచినీరుతో కడుపునిండా తినేస్తాము. ప్లాస్టిక్ పేపర్ మీద వేడి నూనెలు నిండిన ఆహారం చూడడానికి చాలా ఫ్యాషన్‌గా హైజీనిక్‌గా ఉంటుంది కానీ, ఆ వేడికి, ఆ ప్లాస్టిక్ కరిగి కడుపులోకి వెళ్ళి, రక్తంతో కలిసి ఏమవుతుంది? క్యాన్సర్ కారకం అని తెలుసుకుని, నివారించండి.

9) కాఫీ, టీలు, ప్లాస్టిక్ కప్స్‌లో త్రాగడం కూడా మరింత ప్రమాదకరం. క్యాన్సర్ కారకం అని తెలిసినా పట్టించుకోవడం లేదు. అంటే మనం ఎంత దురదృష్టవంతులమో అర్థం అవుతుంది.

10) మరో విషయం ఉదయమే అల్పాహారంగా మంచి పాలు, పళ్ళు, కూరగాయలు, రాగిజావ లాంటివి మంచివి. ఆరోగ్యకరం కానీ ఇలా నూనెలో దేవిన గారెలు, పూరీలూ లాంటివి అంత కడుపు నిండా తినడం ఎంత ప్రమాదకరమో ఆలోచించండి. ఆ నూనెలు మరలా మరలా మరిగించడం వలన క్యాన్సర్ కారకం.

11) ఇంక ఇంటికి వస్తే, వంట విషయాలు చూద్దాం. కూరగాయాలు ఎంతో ఆలోచించి విటమిన్లు, మినరల్స్ అన్నీ బావుండాలి ఎంతో ఖరీదైన, రంగు రంగుల కూరగాయలు వాడతాం. కానీ అవన్నీ ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందులతో పండినవి. ముఖ్యముగా ఆకుకూరలు, బీరకాయలు మొదలైనవి. అవన్నీ క్యాన్సర్ కారకం అవి చెప్తున్నారు నిపుణులు. పరిష్కారం.. తినేసోడా (సోడియం బైకార్బ్) మామూలు కళ్ళ ఉప్పు (సోడియం క్లోరైడ్) కలిపిన నీటిలో అరగంట కూరగాయలు ఉంచి, బాగా కడిగి, మంచి క్లాత్‌తో తుడిచి, అపుడు వంట చేయండి. ఇవన్నీ ఇంత ఓపికగా మన కోసం మనమే చేయాలి కదా! చేసుకోలేం మరి బయటి ఆహారం ఎంత ప్రమాదకరమో ఆలోచించి తినాలో, మానాలో నిర్ణయించుకోండి.

12) ఎంతో ఖరీదు పెట్టిన పండ్లు విషయమూ ఇంతే! కాబట్టి పళ్ళను బాగా శ్రద్ధగా, శుభ్రపరచి మాత్రమే తినాలి. కొన్ని రకాల పళ్ళు తినడం మాని వేయడం మంచిది అని తెలుసుకోండి. ఉదా: ద్రాక్ష పండ్లు.

13) ఆహారంకు సంబంధించి ఎన్నో ప్రమాదకర విషయాలు క్యాన్సర్ కారకాలు ఉన్నాయి అవి చూద్దాం. మైదాపిండి, మైదాలో పీచు పదార్థం 1 % కూడా ఉండదు. మైదాను తయారు వేసేటపుడు ఎన్నో రకాల రసాయనాలు కలపడం వలన అంత మెత్తగా, తెల్లగా, అందంగా తయారవుతుంది కాబట్టి ఆ రసాయనాలు శరీరానికి అనారోగ్యకారకమూ చివరికి క్యాన్సర్ కారకము.

14) మైదాతో తయారయ్యే నాన్స్, రొట్టెలు, చిరుతిళ్లు, బ్రెడ్, బిస్కెట్లు, కేక్స్ పిజ్జాలు ఇలాంటివి ఎన్నో చెప్పలేం అన్నీ క్యాన్సర్ కారకలే!

15) నూడిల్స్... పిల్లలు, కళాశాల విద్యార్థులు, ఉదయం, సాయంత్రం పూట రోడ్డు ప్రక్కన బళ్ళ దగ్గర చాలా ఇష్టముగా తినే న్యూడిల్స్, నిమిషములో అమ్మ చేసి పెట్టే నూడిల్స్ కూడా ఎంత ప్రమాదకరమో చెప్పలేం. క్యాన్సర్‌కు చాలా ముఖ్యకారకము అని తెలీయకుండానే తినేస్తున్నారు పిల్లలు!! అందులో ఎండే రసాయనాలు క్యాన్సర్ కారకం.

16) ఆహారంలో వాడే రంగులు, మంచూరియా, జాంగ్రీ లాంటివి. కోవా స్వీట్స్‌లో రంగులు వాడి, అచ్చంగా యాపిల్స్, అరటిపండ్లు లాంటివి తయారు చెయ్యడం, తినడం వంటివి చూస్తూ ఉంటాం. ఆ రంగులు చాలా చాలా ప్రమాదకారకాలు... బట్టలకు రంగులద్దినట్లే ఆహారానికి రంగులు మరి క్యాన్సర్ కారకాలు. అన్ని అనారోగ్యాలకు మూల కారణాలు.

17) రుచికోసం ఆహారంలో కలిపే టేస్టింగ్ సాల్ట్, అజినీ మోటో లాంటి చైనీస్ ప్రోడక్ట్స్ చాలా ప్రమాదకరం క్యాన్సర్ కారకం. చాలా త్వరగా క్యాన్సర్‌ను కలిగిస్తాయి.

18) బిర్యానీ లాంటివి చేసేటపుడు రుచికోసం చాలా రకాలు కలుపుతూ ఉంటారు. హోటల్స్‌లో, మరి అవన్నీ అనారోగ్య కారకాలు, క్యాన్సర్ కారకాలు

19) కూరగాయలు పండించాక, మంచి అందమైన ఆకుపచ్చని రంగుకోసం ముఖ్యముగా బఠానీలు, దొండకాయలు లాంటి వాటిని ఆకుపచ్చని రంగుతో కలిపి మార్కెట్లోకి పంపుతున్నారు మనం మురిసిపోయి తెచ్చుకుని, వండుకుని తింటున్నాం.

20) కూరగాయలకు రంగుతోపాటు మెరుస్తూ, అందమూ ఉండాలని మైనం లాంటి రసాయనాలలో కలిపి మార్కెట్లుకి పంపుతున్నారు.. ఆరోగ్య పరిస్థితి?

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ కలియుగములో "ఆహారము" వలన మనుష్యులు చనిపోతారు అని చెప్పాడు – అంటారు పెద్దలు. అది నిజమే! అన్పిస్తుంది ప్రస్తుత మన ఆహార జీవన విధానాలు చూస్తుంటే!

21) పెరట్లో పెరిగే పాదు బీరకాయలు చక్కని పోషకవిలువలు ముఖ్యముగా ఐరన్ లాంటి ఖనిజలవణాలు కలిగిఉంటాయి. కానీ ప్రస్తుతం గత పదేళ్ళగా కొన్నిచోట్ల మార్కెట్లో దొరికే బీరకాయలు ఎలా పెరుగుతున్నయో చెప్తే.. మీరే ఒప్పుకుంటారు. ఆ బీరకాయలు క్యాన్సర్ కారకం అని కార్పొరేట్ వ్యవసాయ విధానాల్లో బీర తోటల్లో మొక్కనాటిన 10 రోజుల్లోనే పూత వస్తుంది. ఆ వచ్చిన పూత రాలకుండా కొన్ని రసాయనాలు చల్లుతారు. అవి పిందెలుగా తయారైన వెంటనే.. ప్రతి పిందెకు ఒక కాయ, ఒక కెజి బరువు తూగేలా, వారం రోజుల్లోనే పెరిగిపోయేలా (గోత్ హార్మోన్) లాంటివి ఇంజెక్షన్ చేయిస్తారు (మన సినీ ఫీల్డ్‌లో బాలనటులు, త్వరగా హీరో, హీరోయిన్‌గా మంచి పేరు, డబ్బు సంపాదించాలని

ఎలా కంగారు పడతారో అలా అన్నమాట.) బీరకాయ మొగ్గగా ఉన్నప్పుడు ఉండే పసరు వాసనలు పోకుండానే.. కెజి కాయలుగా పెరిగి మార్కెట్లోకి వచ్చేస్తాయి మీరు గమనించే ఉంటారు. కొన్ని కొన్ని మార్పులు బీరకాయలు చాలా పెద్దవిగా, విపరీతమైన పసరు వాసనలు ఉండటం. మరి ఇవి తింటే మనలో ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయో ఆలోచించి, క్యాన్సర్ రాకుండా ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోండి. (ఇలాంటి సత్యాలు చాలా వివరముగా చెప్పకపోతే పూర్తిగా మీ మనస్సుకు హత్తుకోదు అని ఇంత విస్తార విశ్లేషణలు) పాఠకులు గమనించాలి.

22) యాపిల్స్ పెంచే తోటల్లో వాడే ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులూ ఎలాగూ తప్పడం లేదు. కానీ ప్రస్తుతం కొత్త టెక్నిక్ ఉపయోగిస్తున్నారు. యాపిల్ పండు చాలా అందముగా, ఎర్రగా, మెరుస్తూ ఉండేలా పలుచని వాక్స్‌లో దొర్లించి అప్పుడు ప్యాక్ చేస్తున్నారు. అలా వ్యాక్స్ వున్నట్లు ఎప్పటికీ అనుమానం రాదు. చాలా అందముగా బావున్నాయి అని మురిసిపోయి కొనుక్కుని, ఇంటికి తెచ్చుకుని తిన్నాక తెలుస్తుంది. ఆ వ్యాక్స్ ఎంత ప్రమాదకరమో ! కొవ్వొత్తిని తినగలమా? తింటే ఏం జరుగుతుంది? యాపిల్స్‌పైన వ్యాక్స్ అయినా అంతే! డైరెక్ట్ క్యాన్సర్ కారకం కాదనగలరా?

23) అరటిపండ్లు పచ్చివి మార్కెట్లోకి వచ్చేస్తాయి ఎందుకంటే అందరికీ రేపటి రూపాయి ఈ రోజే జేబులోకి వచ్చేయ్యాలి మరి. వాటిని దళారులు చక్కగా పచ్చని రంగు, అందంగా మెరిసేలా కలర్స్ స్ప్రే చేస్తారు. 2 రకాల ప్రమాదాలు ఎదుర్కొంటున్నాం. పచ్చి అరటిపండు తినడము వ్యాధి కారకం అని ఆయుర్వేదములో చెప్పారు. రెండోది రంగులు, రసాయనాలు పేదవాడి ఆకలి తీర్చే అరటిపండు కూడా అనారోగ్యకరం క్యాన్సర్ కారకం అంటే చాలా బాధాకరం హృదయ విదారకం.

24) పళ్ళకే రారాజు అయిన మామిడిపండు గురించీ ఇంతే! ఇలానే 'మే' నెలలో పండే పండ్లను ఏప్రిల్‌లోనే అమ్మేసుకోవాలి. అందుకే కాయ పెరగడానికి ఎరువులు క్రిమిసంహారక మందులు (రైతులు చేస్తారు). రంగులు, రసాయనాలు (అందం కోసం త్వరగా పండటానికి దళారులు చేస్తారు). పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివి కదా! అని ఎంతో ఖరీదు పెట్టి కొనుక్కుని రోగాలు కోరి మనమే తెచ్చుకుంటున్నాం. (ఇలా ఇంచుమించు మార్కెట్లు దొరికేపళ్ళూ, కూరగాయలూ చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటున్నాయి అని సామాన్య మానవుడు తెలుసుకొవాలి. అందుకే అమెరికా లాంటి దేశాల్లోనూ, మనదేశములో డబ్బున్నవాళ్ళు, ఆర్గానిక్ ఫుడ్ అని ఎరువులు, రసాయనాలు, క్రిమిసంహారక మందులూ లేని ఆహారం, డబుల్‌రేటుతో కొనుక్కుని

వాడుతున్నారు. కానీ మామూలు మనుష్యులు అవి కొనగలరా? తినగలరా? వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎంత ప్రమాదం?) పరిష్కారం ఆలోచించండి.

25) చివరికి అందరూ ఆకలి తీర్చుకోవడానికి 3 పూటలా తినే అన్నం ఎంత ప్రమాదకరమో తెలుసుకోవాలని ఉందా? భారతదేశం వ్యవసాయదేశం. దక్షిణ భారతదేశం అంతా వరి ఉత్తర భారతదేశంలో గోధుమలు పండించడం అందరికీ తెలిసిందే! ఒకప్పుడు పల్లెల్లో.. పంట పండించాక బలమైన గింజలు గల వరి కంకుల్ని జాగ్రత్తగా భద్రపరిచి విత్తనాలుగా 6 నెలలు దాచి ఉంచి... తర్వాత పంటకోసం ఉపయోగించేవారు. గోమూత్రముతో శుద్ధిచేసి వాడేవారు. పొలము అంతా ఏప్రిల్, మే నెలల్లో పశువుల ఎరువులు నింపి దున్నించి నీరు పెట్టి నారుమడి తయారుచేసుకుని, వరి మొక్కల్ని నాటడం ఆనవాయితీ! ఇప్పుడు విత్తనాలు ఎవ్వరూ దాచుకోరు. రెడీమేడ్ విత్తనాలు రెడీమేడ్ ఎరువులు.. అందుకే రెడీమేడ్ జబ్బులు, రోగాలు, క్యాన్సర్లు!! ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం ఏ దేశములో, ఏ ప్రాంతములో పండినవి ఆ ప్రాంతాల ప్రజలకు ఆరోగ్యకరం అని చెప్పబడింది. మరి మనం తినే అన్నం ఎవరు పండించారో, ఏ విత్తనమో, ఎలా ఏమేమి ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందులు వాడేరో తెలీయకుండా తినేస్తున్నాం. ఇవన్నీ తినడం వలన ఏం జరుగుతుందో ఊహించండి. బహుశా గ్రామాలు వదలి పట్టణీకరణ, నగర యాంత్రిక జీవనం వలన కలుగుచున్న సంక్షోభాలలో మన భారతీయ ఆహార విధివిధానాలు మరిచాం.

26) వరి అన్నం పండించడంలో అనారోగ్య కారకాలు తెలుసుకున్నాం. గోధుమలు, మినుములు, పెసలు అన్నీ ఇంతే! రైతుల వద్ద మొదటి అనారోగ్యం మొదలైతే తర్వాత దళారులు వ్యాపారమును పెంపొందించుకోవడానికి చాలారకాలుగా చర్యలు తీసుకుని, మనకు చక్కని మల్లెపూవులా తెల్లని, పట్టుకుంటే జలజలమని రాలిపోయి పొడి, పొడి గాను, కూరలు, పచ్చళ్ళులోనికి మంచి రుచినిచ్చే చక్కని సువాసనలుతో కూడిన అన్నము తయారయ్యేలాంటి బియ్యం మార్కెట్లోకి రెడీ చేస్తున్నారు.

కానీ పొట్టుతో కూడిన ముడిబియ్యం ఆరోగ్యానికి హితకరం. ముడి బియ్యంలో మిటమిన్లు – బి కాంప్లెక్స్, ఐరన్ ఫైబర్ (పీచు పదార్థం)లతో పాటు శరీరానికి ఉపయోగపడే ఓ రకమైన తైలము కూడా ఉంటుంది. అందుచేత ఈ అన్నం తినడం వలన ఎముకలు, బలముగా ఉండటం వలన మోకాళ్ళనొప్పులు, ఆస్టియో పోరోసిస్, అధిక బరువు లాంటి సమస్యలు రాకుండా కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఫైబర్ బాగా ఉండటం వలన శరీరములో తయ్యారైన మలినాలను ఏ రోజుకు ఆ రోజు బయటకు పంపించడం వలన వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. క్యాన్సర్ కూడా రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

27) బియ్యం గురించి మరో బాధాకరమైన విషయం కూడా తెలియపరచాలి. ఎగ్రికల్చరల్ రిసెర్చ్ సెంటర్స్‌లో జరిగే రీసెర్చ్‌లలో – జెనెటికల్లీ మోడిఫైడ్ రకాలు ఎన్నో కొత్తకొత్తగా వస్తూ ఉంటాయి. ఆ వరి విత్తనాలు పంట – 60 బస్తాలు వస్తాయి కానీ ఆ విత్తనాలు మరలా వరిని మొలకిత్తించే విత్తనాలుగా పనిచేయవు. మరలా వరిపంట వెయ్యాలంటే కొత్త విత్తనాలు కొని వాడవలసిందే! రైతుకు ఖర్చు పెరుగుతుంది.

కానీ పునరుత్పత్తిలేని వరి గింజల నుండీ వచ్చిన బియ్యం తినడం వలన మన పరిస్థితి ఏమిటి? మనలోని వ్యాధినిరోధక శక్తిని పూర్తిగా పనిచేయనీయకుండా ఆ బియ్యం పనిచేస్తాయి. అప్పుడు వ్యాధులు అన్నీ దాడి చేసినా శరీరం తనని తాను కాపాడుకోలేదు. డయాబెటిస్ లాంటి వ్యాధులతో పాటు చివరికి క్యాన్సర్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రావడానికి నూటికి 99% అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇంకా నిజం ఏమిటంటే ఆ బియ్యం తినడం వలన యువతలో సంతాన సాఫల్యం అవకాశాలు గణనీయముగా పడిపోయి ఇబ్బంది పడిపోతుంది సమాజం. అదండీ! మనం తినే తెల్ల అన్నం వెనుక ఇన్ని విషాదగాథలు ఉన్నాయి.

28) బరువు తగ్గడానికి, కడుపు నింపి, పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే కాలరీలు తక్కువగా ఉండే బొప్పాయి పండు తినడం చాలా మంచి అలవాటుగా ఉదయం, రాత్రి బొప్పాయి ముక్కలు తిని సరిపెట్టుకునే ఆరోగ్యాభిలాషులు మన దేశములో చాలామందిని చూస్తున్నాం.

బొప్పాయి మన ఇంట్లో పెరిగిన మొక్క, గింజలతో ఉండి పండటం మనకి తెలుసు. కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో గింజలు లేని ఫ్రూట్ పల్ప్ ఎక్కువగా, గట్టిగా ఉండే కాయలు వస్తున్నాయి ఆ బొప్పయికి గింజలు లేకపోవడం వలన రైతు ప్రతి పంటకీ విత్తనాలు కొనుక్కోవాలి. కెజి విత్తనాలు రూ. 20,000 వరకూ ఉంటాయి. రైతుకీ ఖర్చు పెరుగుతుంది.

కానీ అవి మనం తినడం వలన గింజలు లేని పండు తింటున్నాం ఇది కూడా వరి పంట ప్రభావం లాగానే మన శరీరం రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనిచేయక, అన్ని వ్యాధులతో పాటు క్యాన్సర్‌ను కలుగ చేయడానికి అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే ఈ పంటలన్నీ జెనెటికల్లీ మోడిఫైడ్ విత్తనాలు అంటే ప్రకృతి సిద్ధమైన విత్తనాలు కాదు. మనకి వీలుగా ఎక్కువ పంట, పెద్దకాయలు కాచేలా తయారు చేయబడిన విత్తనాలు. అవి సృష్టికి విరుద్ధం. కాబట్టి మన శరీరం వాటిని ఆమోదించదు. మనలోని ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థ మనకే వ్యతిరేకముగా తయారై మనకే రకరకాల వ్యాధులు, పేర్లు తేలీని కొత్త వ్యాధుల్ని కలిగిస్తున్నాయి. అవే 'ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్'

అని అంటున్నారు. ఈ వ్యాధులన్నీ చివరికి క్యాన్సర్ వ్యాధిగా ముగిసి, మనుషుల జీవితాలు నరకం చేస్తున్నాయి.

**28)** ఆహారం గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే ఇప్పుడు పాలు గురించి తెలుసు కుందాం ఒకప్పుడు పాలంటే ఆవుపాలు, గేదె పాలు మాత్రమే దొరికేవి ప్రస్తుతం మార్కెట్లో అవి కాకుండా ప్యాకెట్ పాలు బాగా దొరుకుతున్నాయి ఈ ప్యాకెట్ పాలు నిలవ ఉండడంకోసం అందులో సోడియం బెంజేట్ లాంటి రసాయనాలు కలిపి చిక్కదనం కోసం మరికొన్ని పొడులు కలిపి తయారుచేస్తారు. ఈ పాలు వాడడం వల్ల చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతున్నాయి అలానే ఫ్రిజ్లో పెట్టకుండానే ఆరునెలలపాటు నిల్వ ఉండే చిక్కని రుచికరమైన టెట్రా ప్యాక్ పాలు మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి ఈ పాలు మరింత ప్రమాదకరం

ఎందుచేతనంటే సాధారణంగా పాలు పిండిన నాలుగైదు గంటల తర్వాత విరిగిపోవడం సహజం కానీ ఫ్యాక్టరీలో తయారైన ఆరు నెలల వరకు బయట ఉంచిన కూడా విరగకుండా ఉన్నాయంటే అందులో ఎంత శక్తివంతమైన నిలవ ఉంచే రసాయనాలు కలిసి ఉంటాయో మనం తెలుసుకోవాలి. అలాంటి పాలు వాడటం వల్ల చాలా త్వరగా ఎముకలు గుల్ల పారిపోవడం క్యాల్షియం లెవెల్స్ తగ్గిపోవడం జీర్ణాశయ సమస్యలు కలుగుతున్నాయి. క్రమంగా పాలలోని కెమికల్స్ శరీరంలోని వ్యాధికారక టాక్సిన్స్ అన్నీ కలిపి నరాలకు సంబంధించిన న్యూరలాజికల్ ప్రాబ్లమ్స్ కలిగించడంతోపాటు చివరికి క్యాన్సర్ వ్యాధి త్వరగా రావడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి

ఒకప్పుడు గేదెలు, ఆవులు పొలంలో పండిన గడ్డి, జనుము బెల్లం ఇలాంటివి తిని మన ఇంట్లో ఉన్న ఆవులు గేదెలు పాలు ఇచ్చేవి, ఇప్పుడు డైరీ ఫామ్ లో ఉన్న ఆవులకు గేదెలకు ఇంజక్షన్ చేసి పాలు బయటికి వచ్చేలా చేస్తున్నారు వాటి ఆహారం కూడా మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల ఫీడ్స్ పెట్టడం వల్ల ఆ పాలలో కూడా రసాయనాలు ఉంటున్నాయి. ఇవికూడా ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి, ప్యాకెట్ పాలు కానీ, tetra packs కానీ పసిపిల్లలకు వాడడం వల్ల శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి lifestyle వ్యాధులు త్వరగా రావడానికి అవకాశం ఉంది ఈ లైఫ్స్టైల్ వ్యాధుల వలన క్రమంగా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ వస్తాయి కాలక్రమేణా ఈ వ్యాధులన్నీ క్యాన్సర్ను కలిగించవచ్చు

**29) గోధుమపిండి :** ఈరోజుల్లో చపాతీలు తినడం అందరికీ అలవాటయి పోయింది కానీ ప్రస్తుతం లేటెస్ట్ రీసెర్చ్ ప్రకారం గోధుమల్లో ఉండే గ్లుటెన్ అనే ప్రొటీన్ వల్ల డయాబెటిస్, ఇరిటబుల్ బవెల్ syndrome లాంటి వ్యాధులు

వస్తున్నాయి. క్రమంగా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్‌గా మరి కొంతకాలానికి క్యాన్సర్‌గా రూపాంతరం చెందుతాయి

మనం దక్షిణ భారతదేశంలో బియ్యం ఎలా వాడతామో ఉత్తర భారతదేశంలో గోధుమలు అలానే ఉపయోగిస్తారు కానీ ఈ మధ్యకాలంలో భారతదేశం మొత్తం చపాతీలు రోటీలు తినడం చాలా సాధారణ అయింది గోధుమలు మంచి కార్బోహైడ్రేట్స్ ఫైబర్ మినరల్స్ ఉంటాయి గోధుమ ల్ని మనం కొనుక్కుని మర పట్టించుకుని ఉపయోగిస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిదే కానీ ఈ స్పీడ్ జీవితంలో అందరూ కూడా మార్కెట్లో ప్యాక్ చేయబడిన గోధుమ పిండిని కొ ని ఉపయోగిస్తున్నారు ఈ గోధుమపిండి పిండిమర లో మర పెట్టాక రెండు మూడుసార్లు జల్లించి అందులో ఉన్న ఫైబర్ తో పాటు మిగిలిన పోషకవిలువలు అన్ని కోల్పోయిన తెల్లని మెత్తని చూడడానికి అందంగా ఉండే గోధుమ పిండిని తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు

కానీ ఫైబర్ లేని గోధుమ పిండి చాలా చెడ్డ ఇందులో స్టార్చ్ పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండటం వలన బరువు పెరిగే అవకాశం డయాబెటిస్ రావడానికీ చాలా అవకాశాలున్నాయి

అలానే గోధుమ పిండి లో ఉండే gluten వలన ఆధునిక వైద్యములో చికిత్సలేని ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ పెరుగుతున్నాయి

అందుచేత ప్రజలు మంచి ఆరోగ్యం కావాలి అంటే గోధుమలు కొని మర పట్టించి దానిని ఉపయోగించడం మంచిది

గోధుమ పిండి నిలవ ఉండటానికి సోడియం బెంజేట్ లాంటి preservatives కలపడం వలన కొన్ని నష్టాలు ఎలానూ వుంటాయి

**31) మైదా పిండి. ....**

ఈ రోజుల్లో రుచికరమైన ఆహారం ముఖ్యంగా ఫలహారాలు ఏది తీసుకున్నా అందులో ఉండేది మైదాపిండి . రవ్వ దోశ, మైసూర్ బజ్జీ, పూరి, చపాతీ, రోటి నాన్ బటర్, నాన్ తందూరి నాన్ పానీ పూరి ఇవన్నీ కూడా మైదాపిండి తో తయారవుతాయి ఇంకా మన యువత తినే ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ పిజ్జా బర్గర్ కేఎఫ్సి చికెన్ కేక్స్ మొదలైనవన్నీ కూడా మైదాపిండి తోనే తయారుచేస్తారు ఇంకా ఇంకా బజార్లో దొరికే స్వీట్స్ చాలా వరకు మైదా తోనే తయారుచేస్తారు.

ఇంకా అత్యంత ప్రమాదకరమైన టేస్టీ ఫాస్ట్ ఫుడ్ అయినా నూడిల్స్ కూడా ఈ మైదా తోనే తయారవుతాయి నూడుల్స్ తినడం ఎంత ప్రమాదకరమో చాలామందికి ఇప్పుడు అర్థమైంది కానీ గత 20 సంవత్సరాల నుంచి నూడిల్స్ అందరూ చాలా

ఎక్కువగా తినేశారు మరి వాటి చెడు ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? ఆరోగ్యం ఏ రకంగా ప్రభావితమై ఉంటుందో మనం ఆలోచించలేదు, ఊహించలేం

అసలీ మైదాపిండి ఎలా తయారవుతుందో తెలుసుకుంటే దాన్ని ఉపయోగించాలంటే నే భయపడతాం గోధుమపిండి మరలో తయారయ్యాక చాలా పిండి కిందపడిపోయి వేస్ట్‌గా మిగిలిపోతుంది దాన్ని బాగా జల్లించి దానిలో జిగురు పెరిగే లాగా తెలుపు రంగు వచ్చేలాగా కొన్ని రకాల కెమికల్స్ కలపడం వలన మైదాపిండి తయారవుతుంది అందుకనే మైదాపిండి గోధుమ పిండి కన్నా తక్కువ ఖర్చుతో దొరుకుతుంది భారతదేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతూ ఉన్న దేశాలలోని ప్రజలు తక్కువ రేట్ కి దొరుకుతుంది కాబట్టి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు ఇంట్లోనే చాలామంది గోధుమపిండి వాడకుండా మైదా పిండి వాడేవారు ఉన్నారు ఇంకా బయట కమర్షియల్గా ఫుడ్ బిజినెస్ చేసే వాళ్ళు అందరూ స్టార్ హోటల్స్ నుంచి బల్లపై ఆహారం అమ్మే వారి వరకు అందరూ మైదా నే వాడుతున్నారు కానీ నిజానికి ఈ మై దాని అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు బహిష్కరించాయి దీని మీద ఎంతో రీసెర్చ్ జరుగుతోంది కానీ ఆ రీసెర్చ్ ఫలితాలు మనలాంటి అధిక జనాభా ఉన్న దేశాలకు చేరడం లేదు అందుకే మనం వాడుతున్నాం అసలు ఈ మైదాపిండిని ఒకప్పుడు సినిమా పోస్టర్స్ అంటించడానికీ బట్టలకు గంజి పెట్టుకోడానికి, ఉపయోగించేవారు గుర్తు చేసుకోండి కదా.

మైదాలో ఫైబర్ అంటే పీచు పదార్థం పూర్తిగా లోపించి ఉంటుంది అందుచేత దీనికి అంటుకునే గుణం ఎక్కువ మనం తీసుకున్నాక ప్రేవులకి అతుక్కుపోతుంది అందువలన వ్యాధి కారక పదార్థాలు చాలా త్వరగా అభివృద్ధి చెంది రకరకాల జబ్బుల్ని కలుగచేస్తాయి. ఇప్పుడు లేటెస్ట్ గా వస్తున్న ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ ఇలాంటివి రావడానికి కూడా కారణం అవుతుంది

మైదా లో ఉండే గ్లూటెన్ పదార్థం చాలామందికి పడదు అందుకే అమెరికాలో వైద్యులు డయాబెటిస్ ఉన్న వారినీ రకరకాల ఫుడ్ ఎలర్జీ ఉన్నవాళ్లకు అన్నం ప్రేవులో ulcers ఏర్పడినవారికీ, ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ ఉన్నవారికి మొట్టమొదటి ఇచ్చే సలహా మైదాపిండి గోధుమపిండి పదార్థాలు మానేయాలి అని చెప్తారు.

ఈ మైదా తయారు చేసేటప్పుడు బ్లీచింగ్ కోసం వాడే ఆర్గానిక్ పెరాక్సైడ్ క్యాల్షియం పెరాక్సైడ్ ఎలాక్సన్ లాంటి కెమికల్స్ వలన ప్యాంక్రియాటిక్ beta cells త్వరగా నశించి దానివలన శరీరంలో ఇన్సులిన్ పెరిగి శరీరంలో ఇమునో డెఫిషియన్సీ disorders పెరుగుతున్నాయ్ అనేది లేటెస్ట్ పరిశోధనల ఫలితం

అలానే glycoproteins ఉండటం వల్ల ఆర్థరైటిస్, అధిక బరువు, అధిక బ్లడ్ ప్రెషర్, గాల్బ్లాడర్ స్టోన్స్, చివరికి కోలన్ క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి.

ఈ మైదా వాడటం వలన ఇంత చేటు కలుగుతుంది ఆరోగ్యం పూర్తిగా నాశనం అవుతుంది, చివరికి అందరూ భయపడే క్యాన్సర్ వ్యాధికి మూల కారణం అనే సత్యం ప్రజలు అందరూ గమనించి గ్రహించి ఆచరించే సమయానికి భారతదేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతూ ఉన్న దేశాలలో క్యాన్సర్ మహమ్మారి తో పాటు చికిత్సలు లేని ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ పూర్తిగా వ్యాపించి ప్రపంచం అంతా కూడా మరణభయంతో మునిగిపోతాయి

అందరినీ భయ పెట్టాలని కాదు సత్యం తెలుసుకుని ఆరోగ్యం పొందాలని మా ఈ చిరుప్రయత్నం.

ప్రతి జీవికి ఆహారం ఎంత అవసరమో నీరు గాలి అంతే అవసరం ఈ రోజుల్లో అందరికీ ఆరోగ్యం అవగాహన పెరిగిన నేపథ్యంలో ఆహార జాగ్రత్తలతో పాటు త్రాగే మంచినీరు గురించి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు కానీ నిజంగా చాలా బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే మనం ప్రస్తుతం జీవిస్తున్న మన సమాజంలో అసలైన నిజాలు అడుగున లాకర్ లో పెట్టి లాక్ చేయబడి అందరికీ పైపైన మెరుగులు, షోకులతో భ్రమలో బ్రతికి చివరికి క్యాన్సర్ వ్యాధికి బలైపోతున్నాము.

## 32. ఇప్పుడు మనం నీరు.. క్యాన్సర్ వ్యాధి గురించి తెలుసుకుందాం

ఒకప్పుడు గుంటలలో ను చెరువులలోనూ వాగుల లోను నదుల్లోనూ చివరికి పిల్ల కాలువలో నీరు కూడా తాగి ఆరోగ్యంగా బ్రతికే వాళ్ళు. తర్వాత మారుతున్న సమాజంలో వాటర్ ఫిల్ట ర్స్, వాటర్ ప్యూర్ ఫెయిర్లు వాడకం పెరగడంతోపాటు మినరల్ వాటర్ ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ లో నీరు, 20 లీటర్ల ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో నీరు త్రాగడం, బస్టాండ్ లో చిన్న ప్లాస్టిక్ కవర్లో నీరు త్రాగడం లేటెస్ట్ నాగరిక ప్రపంచంలో మరింత లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ అయింది కానీ ఈ నీరు ఎంత ప్రమాదకరమో తెలుసుకుంటే చాలా భయపడతారు.

ఈ మినరల్ వాటర్ ఎలా తయారవుతుంది ఎలాంటి ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో ఉంచుతారు షాప్ కి వెళ్ళాక బయట ఎండలో పడేసి చాలాకాలం ఉంచి తర్వాత మనం ఎలా వాడుకుంటామో కొంచెం వివరంగా తెలుసుకుందాం

మినరల్ వాటర్ అంటే మనకు కావాల్సిన మినరల్స్ అన్ని ఉంటాయి అని అనుకుంటాం కానీ నీటిలో ఉన్న సహజమైన ఖనిజలవణాలు అన్ని తొలగించి మంచి రుచికోసం కొన్ని రకాల కెమికల్స్ అన్ని రకాల విటమిన్లను అవసరమైన

మోతాదు కంటే ఎక్కువగా కలుపుతారు ఒక్కసారి ఈ నీళ్ళు తాగడానికి అలవాటు పడితే మరి మాన లేరు ఎంత ఖర్చు అయినా దొరక్కపోయినా దూరం నుంచి మోసుకుని అయినా ఆ నీరు మాత్రమే తాగడానికి ఇష్టపడతాం

మినరల్ వాటర్ తయారు చేసేటప్పుడు విటమిన్లను అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా కలుపుతారు దానివలన నీటి రుచి పెరుగుతుంది కానీ ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరం ఎలా అయితే బట్టలకు వాడే రంగులు రసాయనాలు ఎంత ప్రమాదకరమో ఈ విటమిన్లు కూడా చాలా ప్రమాదకరం కేన్సర్ కారకంగా పనిచేస్తాయి శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తాయి అందువలన మనకు ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు సంఖ్య పెరుగుతున్నాయి క్రమంగా ఐదారేళ్లలో క్యాన్సర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ అవుతాయి

మినరల్ వాటర్ తయారు చేసేటప్పుడు నీటిలోని సహజ సిద్ధమైన ఖనిజ లవణాలు తొలగించబడి కొన్ని రకాల రసాయనాలు ముఖ్యంగా, BISPHENOL A,orBPA,PATHLATES లను కలపడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్ సమస్యలు కలిగించడంతోపాటు క్యాన్సర్ రావడానికి దోహద పడుతున్నాయి

లేటెస్ట్ స్టడీల్లో ఈ డబ్బాలోని నీటిలో చాలా Thalates, Microbes, Aluminium, Benzene, trihalo Methanes,, Arsenic లాంటి కెమికల్స్ ఉండడం వల్ల శరీరంలో ఊహించని రసాయన మార్పులు చాలా జరుగుతూ ఉంటూ మొదట ఇమ్యూనిటీ తగ్గి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు కలిగిస్తూ ఉదాహరణకు, sjoegreins disease,graves disease లాంటి వ్యాధులు రావడంతో పాటు క్యాన్సర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఉధృతంగా పెరుగుతున్నాయి

ఇంకో ప్రమాదకర విషయం ఏంటంటే వాటర్ ఫ్యాక్టరీస్ నీటిని ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు బాటిల్స్, కవర్లలో నింపి పార్సిల్ లో వేసి షాప్‌లకు పంపిస్తారు అక్కడ గుట్టలుగుట్టలుగా ఇవన్నీ ఎండలో కొన్ని నెలలపాటు పడి ఉంటాయి తర్వాత మనకి అవసరాన్ని బట్టి ఫ్రిజ్‌లు కూలింగ్ చేసి అమ్ముతారు మనం వాటిని చాలా ఇష్టంగా గొప్పగా ఆనందంగా ఫీల్ అవుతూ తాగుతాం

కానీ ఈ ప్రక్రియ ఎంత ప్రమాదకరమో ఆలోచించం, ఊహించం, అర్థం చేసుకోము. ఒకసారి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం

★ ఈ ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు ఎండలో ఉంచినప్పుడు చాలా నెమ్మదిగా మనం గుర్తించలేనట్టుగా కరగడం మొదలవుతాయి అప్పుడు ఆ డబ్బాలలో Dioxin అనే Toxin విడుదల అవుతుంది అది ఎంత ప్రమాదకారి అంటే డైరెక్ట్ గా క్యాన్సర్ను కలిగిస్తుంది ముఖ్యంగా స్త్రీలకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ కలుగుజేస్తుంది

★ ఇంకా ఎండలో నిల్వ ఉంచిన డబ్బాలోని నీరు త్రాగడం వలన BPA కెమికల్ తయారై డయాబెటిస్ ఒబిసిటీ ఫెర్టిలిటీ సమస్యలు బిహేవియరల్ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అమ్మాయిలు త్వరగా ప్యూబర్టీ రావడంతో పాటు మనం ఎంతో భయపడే క్యాన్సర్ వ్యాధులను కలిగిస్తున్నాయి

★ ఇంకా ఈ ప్లాస్టిక్ డబ్బాలలో తయారయ్యే, PHTHALATES వలన పురుషుల్లో వంధ్యత్వం పెరిగడంతో పాటు లివర్ క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రంగా వ్యాపిస్తుంది

చాలామంది కార్లలో నీటి సీసాలు ఉంచి కార్ మీద ఎండలో ఉంచి ఆ నీరు ఎప్పుడో అవసరమైనప్పుడు త్రాగడం అలవాటు

కానీ పైన చెప్పినట్టు ఆ సీసాల్లోని నీరు కూడా చాలా ప్రమాదకరంగా తయారయి డయాబెటిస్ ఒబిసిటీ లాంటి వ్యాధులను కలిగించడంతోపాటు క్యాన్సర్ వ్యాధిని కూడా కలుగచేయవచ్చు

మనం ఎంతో ఇష్టపడి తాగే నీటి లోనే ఇన్ని భయంకర సత్యాలు, దాగి ఉన్నాయి ఈ రోజుల్లో మన కి వస్తున్నా వ్యాధులకు డాక్టర్లు కారణాలు చెప్పలేకపోతున్నారు కానీ చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా ఇంత పెద్ద వ్యాధులను కలుగ చేస్తున్నాయి అంటే చాలా బాధ అనిపిస్తుంది పరిష్కారాలు ఎవరికి వారే ఆలోచించి ఆచరించాలి

## 33. వంట నూనెలు క్యాన్సర్ వ్యాధి

మనం ప్రతినిత్యం వంటల్లో నూనె వాడడం అలవాటు ఒకప్పుడు పల్లెటూరిలో గానుగలు ఉండేవి. పల్లెల్లో పండిన నువ్వులు, వేరుశనగలు కొబ్బరి వీటితో నూనెలు మన ఎదురుగానే తయారుచేసి ఇచ్చేవారు వాటిని పొదుపుగా వంటల్లో ఉపయోగించేవారు

ఇప్పుడు పట్టణీకరణ పెరిగి షాప్స్ లోను మాల్స్ లోనూ దొరికే ఆయిల్ ప్యాకెట్స్ వాడుతున్నాము. నిజానికి ఈ ఆయిల్ ప్యాకెట్స్ ఏ గింజలనుండి తయారు చేస్తున్నారు ఎన్నాళ్ల క్రితం తయారు చేశారు మనకి తెలీదు చూడ్డానికి అందమైన కవర్స్ లో దొరుకుతుంది కాబట్టి ఆనందంగా వాడుకుంటున్నాం ,

నువ్వుల నూనె వాసన రావడం లేదు. వంట చేసేటప్పుడు పొంగడం లేదు డబుల్ రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వాడుతున్నాం అని చాలా గొప్పగా ఆనందంగా అనుకుంటున్నాం.

కానీ నిజానికి నాలుగు కేజీలు నువ్వులు గానీ, వేరుశనగ గుళ్ళు గానీ కొబ్బరి గాని గానుగ లో వేసి తయారు చేస్తే కేజీ నుండి కేజీ న్నర నూనె తయారవుతుంది నూనెతో పాటుగా కొబ్బరిపిండి, తెలగపిండి కూడా వస్తుంది అంటే 300 రూపాయలు

కి ఒక కేజీ నూనె వస్తుంది కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో 60 రూపాయలకే 80 రూపాయలకే కేజీ నూనె దొరుకుతుంది ఎలా సాధ్యం???

మనం మన కళ్ళెదురుగా తయారు చేయించుకుంటేనే 300 రూపాయలు కి ఒక కేజీ నూనె తయారవుతుంది మరి ఎక్కడో తయారై మార్కెట్లో దొరికే ఈ కేజీ 80 రూపాయలు 30 రూపాయలు కి తయారై తేనే అందరికీ మార్కెట్లో లాభం మిగులుతుంది అంటే ఆలోచించండి ఏం జరుగుతుంది ఎలా తయారు చేస్తున్నారు ఎలా మార్కెటింగ్ జరుగుతుంది చివరికి మనం ఏం తింటున్నాం???

అసలు విషయానికొస్తే పెట్రోలియం తయారు చేసేటప్పుడు బై product గా కొన్ని రకాల పెట్రోలియం చెల్లి మిగులుతాయి అందులో మనం dilute చేసిన కొద్ది అందమైన రుచికరమైన వాసన లేని ఆయిల్ తయారవుతుంది మన కావలసింది చూడ్డానికి బాగుండడమే కాబట్టి వాడుకుంటున్నాం

మీరు గమనించండి 30 ఏళ్ల క్రితం వంట నూనెలకు టీవీలో అడ్వర్టైజ్ మెంట్స్ రావడం తెలీదు అప్పుడు అందరూ గాను నూనే వాడుకునేవారు క్రమంగా గుండెకు బలం ఆరోగ్యానికి మంచిది అనే నమ్మకం మనకు కలిగేలా ఈ నూనె ప్యాకెట్లు అమ్మకం మొదలైంది నిజానికి ఈ నూనె ప్యాకెట్లు వాడటం మొదలెట్టాక గుండె స్పెషలిస్టులు పెరిగారు, హాస్పిటల్స్ పెరిగాయి చివరికి గుండె జబ్బులు పెరిగాయి ఆపరేషన్లు పెరిగాయి.

మరి ఏం జరుగుతుంది? మనకి లాభం ఏముంది? ఆరోగ్యం ఏమయ్యింది? నిజానికి ఇంత ఎక్కువ నూనె వాడటం మనకి అవసరమా?

పైపై మెరుగులు, టీవీలో వ్యాపార ప్రకటనలు, ఇప్పుడు సెల్ ఫోన్ లో యాడ్స్ వీటిని బట్టి మనకు కావలసినవి కొనుక్కుని వాడుకుంటున్నాం కానీ నిజానికి వీటివల్ల మనం ఉన్న ఆరోగ్యం పోగొట్టుకుంటున్నామా? అని అందరూ ఒక్కసారి ఆలోచించి మంచి వైపు అడుగులు వేయండి

ఇలాంటి నూనెల వాడకం వలన అధిక బరువు,గుండె జబ్బులు,ఎముకలు గుల్లబారిపోవడం ,అరిగిపోవటం తో పాటు క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి చాలా అవకాశాలు ఉన్నాయని ప్రజలు తెలుసుకోవాలి

సులువుగా, అందంగా ఉండేవి నిజమైన ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు అని ఆలోచించి వాడటం మంచిదేమో!

## 34. పిల్లల ఆహారం క్యాన్సర్ వ్యాధి కారకం

A) పెరలంక్ Cerelac లాంటి ఆహారం చాలా మంచిది అనుకుని తల్లులు

6నెలల వరకు కూడా ఆగకుండా 4వ నెల నుండి తినిపించేస్తే చాలాబలంగా, ఆరోగ్యంగా పిల్లలు ఎదుగుతారు అని ఎంతో ఆశతో, ఆనందంగా, బలవంతంగా పెట్టేస్తుంటారు

కానీ Cerelacలో వుండే **కెమికల్స్** చూద్దాం.

A. Food dyes B. Arsenic

C. Nitrates n nitrites D. M ercury

E. A zodicarbonamide F. Potassium bromide

**CHEMICAL PRESERVATIVES**

A. Sodium chloride B. Sugar

C. Acids D. Alcohols

వీటిల్లో కొన్ని కెమికల్స్ వలన పిల్లల్లో Imunity తగ్గిపోతుంది. అలా క్రమంగా చిన్నతనం లోనే క్యాన్సర్ కలిగే దుష్పరిణామాలు మనమే కలిగిస్తున్నాం

**B. పిల్లలు తినే క్యాండీస్ చాలా ప్రమాదకరం**

క్యాండీస్ వలన మొదట పళ్ళు పాడవు తాయి. వాటిల్లోని ఆసిడ్స్ Carries Toothను పెంచుతాయి

అలానే చాక్లెట్స్, బిస్కెట్స్, రకరకాలైన ఆకారాల్లో, రకరకాలైన రంగులతో తయారు చేస్తున్నారు. వీటిని మన పొట్ట పూర్తిగా అరిగించలేక అవి శరీరంలోనే నిలవ వుంది పోతాయి.

నిలవ వుండి కామ్ గా ఉండకుండా కొత్త కొత్త వ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి. అవే Auto Imune disorders

ఇవి క్రమంగా Cancerను కలిగిస్తున్నాయి

ప్రపంచం మొత్తం మీద business magnets అందరూ డబ్బు సంపాదన మీద మాత్రమే దృష్టి వుంచడం వలన మనం ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోయాము. పిల్లలూ కోల్పోతున్నారు మరి

Arsenic, BPA, Bromine, Mercury, Pthalates, tin, Inka 80,000 రకాల కెమికల్స్ ఉండడం వల్ల చాలా రకాల అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి

C. పిల్లలు ఆట వస్తువులు నోటిలో ఉంచు కోవడం చాలా సహజం. అపుడు ఆ రసాయనాలు రక్తం లో కలిసి చాలా త్వరితంగా Imunity తగ్గిపోతూ.. క్రమంగా క్యాన్సర్ వ్యాధికి కారణం అవుతుంది

రంగులు, రసాయనాలు, రుచులు అన్నీ ఆరోగ్యానికి హానికరం అని గుర్తిస్తే కొన్నింటికి అయినా దూరంగా వుండొచ్చు

**D. ప్లే స్కూల్స్‌లో పిల్లలు Artificial Clayతో modules చేయిస్తూ ఉంటారు**

మనం చిన్నప్పుడు ఆడుకున్న మట్టి అంటే చిన్నచూపు. కానీ ఈ Clay చాలా డబ్బులతో కొంటాము. అయినా చాలా ఇష్టం.

పిల్లలు వాటితో బొమ్మలు చేసేటప్పుడు ఇంటిలోని రసాయనాలు చేతులోంచి రక్తంలోకి వ్యాపించి Neurological disorders కలుగుతున్నాయి... క్రమంగా క్యాన్సర్‌ను కలిగించే అవకాశం వుంది

**35. పిల్లల diapers అనారోగ్య కారకం**

★ పిల్లలకి Diapers వాడటం సమాజం లో ఉన్నత శ్రేణి వారు మాత్రమే కాకుండా మధ్య, అల్ప శ్రేణి వర్గాల లో కూడా చూస్తున్నాం

★ కాబట్టి అందరి పిల్లలు వ్యాధులకు గురి కావడం గమనార్హం Diapers తయారయ్యేది cotton నుండి అని మనం అను కుంటాం. కానీ వాటిల్లో chemicals ఉన్నాయని తెలిస్తే షాక్ అవుతారు

Super absorbent polymer (SAP) Chemical అన్ని రకాల Huggies diapers లో వుంటుంది.

★ జపాన్లో 70ల్లో వీటిని కనిపెట్టారు.

★ 80ల్లో దీన్ని diapers తయారీ లో వాడుతున్నారు

అయితే ఈ SAP petroleum నుండి తయారు అవుతుంది అంటే నమ్మలేం.

★ అందుచేత దీన్ని శరీరంలో private parts కు అంత దగ్గర గా ఉంచుకోవడం, యూరిన్ లో నాని పోయి ఉండిపోవడం వలన ఏ రకమైన మార్పులు చెంది ఎలాంటి కనపడని కష్టాలను కలిగిస్తుంది అనేది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

పాత రోజుల్లోలా కాటన్ Clothes వాడటం ఎవ్వరూ ఇష్టపడరు. ఈజీ గా వాడిపడేసే disposal పద్ధతి అందరికీ అలవాటు అయిపోయింది. ఈ SAP ఎంత ప్రమాదకరమో తెలుసుకుంటే కొంచెం అయినా వాడటం మానేస్తారు.

★ Sap వలన toxic shock syndrome కలగడానికి అవకాశం వుందని తాజా పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి.

## 36. మాంసాహారం .. కేన్సర్ కారకంగా

మానవ సమాజం జీవన చరిత్ర ఆహారం విషయంలో వచ్చిన పరిణామాలు ఇంకెందు లోను లేవు అంటే అతిశయోక్తి కాదేమో ఎందుకంటే నిన్న తిన్న ఉప్పు ఇప్పుడు పనికి రాదు అని ఒకరు చెప్తే.. మరొకరు వచ్చి అచ్చంగా కొబ్బరి నూనె, మాంసాహారం ఒక్కటే తిని బ్రతకమని అంటున్నారు

ఇలా ఎన్నో సిద్ధాంతాలు, పరిణామాలతో మానవాళి మంచి ఆరోగ్యం కోసం ప్రయత్నిస్తూ పరుగులు పెడుతున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో శాఖాహారం మంచిది అని అందరికీ తెలిసిందే ! అయితే చిన్న మార్పు. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు పొలాల్లో పండించి మార్కెట్లో దొరికే కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎరువులతో పండించి, క్రిమిసంహారక మందులు బాగా చల్లి త్వరగా పాడైపోకుండా ఉండే రసాయనాలు స్ప్రే చేశాక, మంచి రంగులులో ముంచి చూడటానికి చాల అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉన్నవి మాత్రమే మనం కొంటున్నాము

*అందుకే అందరికీ మంచి ఆరోగ్యం కోసం చిన్న పద్ధతులు, ప్రణాళిక చూద్దాం.*

మీరు ఇంట్లో పెంచే ఆర్నమెంటల్ ప్లాంట్స్ కన్నా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు పెంచు కోవడం చాలా ఆరోగ్యదాయకం అని తెలుసుకుని ఆచరిస్తే శాఖాహారం అమృత తుల్యం.

ఇంక మాంసాహారం విషయానికి వస్తే కోళ్ల ఫారం లో పెంచే చికెన్ క్యాన్సర్‌ను ఎలా కలిగిస్తుందో ఇంతకు ముందు చెప్పాం.అదే విధంగా మనం చేపల చెరువుల్లో పెంచే చేపలు, రొయ్యలు కూడా క్యాన్సర్ కారకాలు.

ఇంక ఆకులు, అలములు తిని పెరిగిన మేకలు, గొర్రెలు నాటు కోళ్లు,పక్షుల మాంసం, గుడ్లు మంచివే.ఎటొచ్చీ మనం తినే విధానం వచ్చిన మార్పులు మంచివి కాదు అని చెప్పటానికి చింతిస్తున్నాను

ఒకప్పుడు మాంసాహారం అంటే బీరకాయలు, చింతకాయలు, గోంగూర, మామిడికాయలు కలుపుకూర గానే వండేవారు. గుజ్జు ఎక్కువగా, ముక్కలు చిన్నగా, కొంచెంగా ఉండేవి. అందరూ కలిసి సర్దుకుని తినేవారు.

ఇపుడు పనిపిల్లలు కూడా భీముడిలా Whole Chicken, తందూరి చికెన్ తినడం ఫ్యాషన్ నేటి నాగరికత.

Red meat details చూద్దాం

Red meat మంచి ప్రోటీన్, ఇంకా కొన్ని nutrients వుంటాయి.

కానీ ప్రస్తుతం grilled /smoked muttonను తినడం ఫ్యాషన్ కదా అలా వండేటపుడు చాలా ఎక్కువ వేడి (temperatures) వద్ద వండే విధానం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు.

ఎందుచేతనంటే అలా వండేటప్పుడు polycyclic Aromatic Hydrocarbons (PAHs) తయారవుతాయి. అవి మనకు అనారోగ్య కారకాలు. ఇంకా చెప్పాలంటే క్యాన్సర్ కారకాలు.

అందుచేత ఇంట్లో అమ్మ చేసిన మటన్, సముద్రపు చేపలు అపుడపుడు కొంచెం తినడం పర్వాలేదు.

కానీ కేవలం రుచికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ చేసేటపుడు వాళ్ళు ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోరు, ఎక్కువ మందికి కేజీలు అమ్మడం కోసం నానారకాల రంగులు, రసాయనాలు ఉపయో గించి తయారుచేస్తారు. నిజం చెప్పాలంటే hygienicగా కూడా ఉండదు.

మరి మనం జీవించి ఉన్న 4రోజులు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు, పద్ధతులు పాటించాలి.

అలా కాకుండా నా జీవితం నా ఇష్టం. లేటెస్ట్‌గా, luxuriousగా, sophisticated గా బ్రతుకుతాను, కొన్నాళ్ళు బతికినా కోరికలన్నీ తీర్చుకోవడానికి మాత్రమే ఈ బ్రతకు అని నిర్ణయించుకుంటే ఎవ్వరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. మీకు క్యాన్సర్ వ్యాధి ఎలానూ వస్తుంది, ఇంకా మిగిలిన గుండె జబ్బులు, డయాబీటీస్, ఆటో ఇమ్మ్యూన్ డిజార్డర్స్ అన్నీ మీ బ్రతుకంతా మీకు తోడుగా మీతోనే కలకాలం ఉండే నిత్య సంపదగా, తరగని గనిగా, దినదిన ప్రవర్ధ మానం అయ్యే అనారోగ్యలక్ష్మితో భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈ మానవ జీవితం బుగ్గిపాలు చేసుకోండి.

ఎవ్వరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. తెలీ కుండా పొరపాట్లు జరగడం సహజం.తెలిసి తెలిసే తప్పులు చేస్తుంటే, ఎవరి ఖర్మ వాళ్ళు అనుభవించాలి అని వదిలెయ్యక తప్పదు మరి.

అందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించడం ఈ జీవిత పరమార్థం అని ఆయుర్వేదం అప్పటి నుండి చెబుతోంది.

37. పిల్లలకు మనం పెట్టే ఆహారం లో చాలా వరకు అనారోగ్యం కలిగించేవి మనం ఎంతో ప్రేమతో చాలా పరిశుభ్రంగా ప్యాక్ చేసి దొరుకుతున్నాయని చాలా నమ్మకంతో పెట్టే ఆహారాలు చాలా ప్రమాదకరం నిజం చెప్పాలంటే క్యాన్సర్ కారకాలు.

వివరంగా చూద్దాం పిల్లలకు బ్రెడ్‌తో పాటుగా జామ్ పెడుతుంటాం ఈ జాములో ఫ్రూట్స్ అన్నీ ఉన్నాయి మంచి ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది అని నమ్మి పెడతాం కానీ అందులో ఫ్రూట్స్ పర్సంటేజ్ చాలా తక్కువ షుగర్ కలర్స్ కెమికల్స్ టేస్టింగ్ కెమికల్స్ ప్రిజర్వేటివ్స్ రకరకాల ఫ్రూట్స్ smell గల ఫ్లేవర్స్‌తో ఎంతకాలమైనా పాడు అవకుండా తయారుచేస్తారు . ఇప్పుడు మీకు అర్థమైంది కదా ఎంత ప్రమాదకరమో ఇమ్యూనిటీ బాగా తగ్గిపోయి చీటికిమాటికి రొంప దగ్గులో, ఆస్తమానో రావడం తో పాటుగా విరేచనాలు వాంతులు, చర్మ ఎలర్జీలు ఇవన్నీ కలుగుతాయి క్రమక్రమంగా కొంతకాలానికి ప్రమాదకరమైన కేన్సర్ కారకంగా కూడా జరగవచ్చు

38. లాలీ పాప్స్... ఇవి ఇందాక చెప్పుకున్నట్లే ప్రిజర్వేటివ్స్ కలర్స్ షుగర్ తో టేస్ట్ చాలా బాగుండేల పిల్లలకి బాగా మానకుండా అలవాటు అయ్యే లాంటి రసాయనాలతో తయారుచేస్తారు వీటిని ఎక్కువకాలం వాడటం కూ డా ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. క్యాన్సర్ కారకం.

**39. చాక్లెట్స్....**

పిల్లలు, పెద్దవాళ్ళు, వృద్ధులు అందరూ chocolates కు బానిసలై పోయేంత టేస్ట్‌తో వుంటాయి మరి. చాక్లెట్స్ లోని రసాయనాలతో పాటు బొద్దింకలు కూడా కలిపి తయారవుతాయి అనే సత్యం తెలీక తినేస్తుంటారు అందరూ.

40. కేక్... పిల్లల పుట్టినరోజు సందర్భంగా క్యాండిల్ ఆర్పేసి కేక్ కట్ చేసుకుని తినడం లేటెస్ట్ నాగరికత ఈ పద్ధతిలో కేక్ తినడం అందరికీ పెట్టడం ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకుని దాచుకుని దాచుకుని తినడం అందరికీ అలవాటు అయ్యింది కేక్స్ తయారు చేసేటప్పుడు వాడే మైదా కోడిగుడ్లు పంచదార తినే సోడా అన్ని క్యాన్సర్ కారకాలు పైన డెకరేషన్ కోసం వాడే కలర్స్ క్రీమ్స్ మరింత ప్రమాదకరం సుతిమెత్తగా ఉండే పాస్టీ లు మరింతగా ప్రమాదకరం

41. నూడిల్స్... నూడిల్స్ తయారీకి వాడే మైదాపిండి జంతు సంబంధ నూనెలు, టేస్టింగ్ సాల్ట్, చూడడానికి అందంగా రింగులు రింగులుగా ఉండడం కోసం వాడే రసాయనాలు చాలా ప్రమాదకరం ప్రేవులలో నిల్వ వుండి క్యాన్సర్ కారకాలుగా మారుతాయి.

42. Jems.. మార్కెట్లో చక్కగా అందంగా గుండ్రంగా రకరకాల రంగుల్లో అందరికీ అందుబాటు ధరల్లో చిన్న చిన్న షాపుల్లో కూడా దొరకడం వల్ల పెద్దలు తింటున్నారు పిల్లలకు పెడుతున్నారు తిన్న వెంటనే నాలుక మీద ఉండిపోయే రంగులు అవి ఎంత ప్రమాదకరం అని మనకి తెలుస్తున్నా తింటూనే ఉంటున్నాం క్రమంగా నోటి క్యాన్సర్ జీర్ణాశయ కేన్సర్ రావడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది అని తెలుసుకుంటే మంచిది

43. బబుల్ గమ్స్.... నిజంగా ఈ బబుల్ గమ్స్ చూస్తుంటేనే అవి ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్ అని తెలిసిపోతుంది కానీ వాటి కలర్స్ ఫ్లేవర్స్ smell చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉండడం ఒక ఎట్రాక్షన్ అయితే వాటిని నములుతూ ఉంటే ఆకలి తెలియకుండా ఉంటుంది కాబట్టి బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని కొందరు కావాలని తింటూ ఉంటారు ఒక్కోసారి పొరపాటున నమిలి నమిలి మింగేస్తూ ఉంటారు ప్లాస్టిక్ తింటే కడుపు ఏమవుతుందో ఇంచుమించు బబుల్ గమ్స్ కూడా అలానే అన్నం ప్రేవు కి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్ని చివరికి క్యాన్సర్ కారకం గా కూడా కారణం అవుతుంది

44. బర్గర్స్.. ఇది కూడా మైదాపిండి తోనే తయారవుతాయి ఇందులో ఉండే రసాయనాలు అనారోగ్య కారకాలూ.. క్యాన్సర్ కారకాలు.

45.పిజ్జాలు.. ఇది కూడా మైదాపిండి లో రకరకాల రసాయనాలు కలిపి ఉడికీ.ఉడక కుండానే తయారుచేస్తారు ఇవి కూడా చాలా అనారోగ్యకారకం క్రమంగా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్‌ను కలగ చేస్తాయి మరియు క్రమంగా క్యాన్సర్ని కూడా కలిగిస్తాయి

46. పిల్లలకి మధ్యాహ్నం స్కూల్‌కి ప్లాస్టిక్ బాక్స్‌ల్లో వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలు వండి పంపించడం సాధారణంగా అందరికీ అలవాటు ప్లాస్టిక్ మామూలుగానే చాలా ప్రమాదకరం వేడి వేడి ఆహార పదార్థం పెట్టడం మరింత క్యాన్సర్ కారకం

47. పిల్లలకు మంచినీళ్లు ప్లాస్టిక్ సీసాల్లో ఇవ్వడం కూడా ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదం. చాలారకాల వ్యాధులు కలిగిస్తాయి.

48. పిల్లలు ఆడుకోవడానికి మార్కెట్లో దొరికే రకరకాల బొమ్మలు కూడా ప్రమాదకరం పిల్లలు ఆడుతూ నోట్లో పెట్టుకోవడం సాధారణంగా జరిగేది కానీ వాటిల్లో ముఖ్యంగా చైనా బొమ్మలు చాలా ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు రంగులు ప్లాస్టిక్‌తో చేయబడతాయి వాటిని అంటు కోవడం కూడా మంచిది కాదు మరి నోట్లో పెట్టి ఆడుకుంటే ఎంత ప్రమాదకరం ఆలోచించండి

49. పిల్లలు తాగే కూల్ డ్రింక్స్ చాలా ప్రమాదకరం కూల్ డ్రింక్స్ గురించి చెప్పాలంటే చాలా ఉంది చాలా టేస్ట్ గా ఉండేలా పంచదార అందులో కెమికల్స్ మళ్లీ మళ్లీ తాగాలి అనిపించేలా తయారు చేయబడుతున్నాయి ఇవి ఆకలి లేకుండా చేయడంతోపాటు శరీరంలో తీసుకున్న ఆహారం నుండి క్యాల్షియం గ్రహించకుండా చేస్తాయి అందువలన కొంతకాలానికి పిల్లలకు క్యాల్షియం డిఫిషియన్సీ వచ్చి

ఆస్టియోపొరోసిస్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ spinal problems న్యూరో ప్రాబ్లమ్స్ రావడంతో పాటు క్రమంగా క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది.

50. పిల్లలు తినే చిన్నచిన్న స్నాక్స్ ప్యాకెట్స్ కూడా చాలా ప్రమాదకరం అని మనం తెలుసుకో లేక పోతున్నాం పది రూపాయలకి ఏదో ప్యాకెట్ దొరుకుతుంది కదా అని పెద్దలు పది రూపాయలు ఇచ్చి చేతులు దులుపుకుంటున్నారు పిల్లలు ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్నారు వీటిలో ఉండే రసాయనాలు చాలా ప్రమాదకరం వీటిలో వాడే టేస్టింగ్ సాల్ట్ మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపిస్తుంటుంది ఇవన్నీ కూడా చాలా అనారోగ్యకరం. లైఫ్ స్టయిల్ వ్యాధుల్ని కలిగిస్తున్నాయి.

51. నేటి యువత కూల్ డ్రింక్స్ కన్నా ఒక మెట్టు ఎక్కువైన ఎనర్జీడ్రింక్స్ త్రాగడం లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ అయింది అందులో ఎనర్జీ ఎలా వస్తుంది ఎలా ఇస్తుంది అని ఎవరు ఆలోచించట్లేదు కానీ ఇవన్నీ మత్తు పదార్థాల చేయబడి ఉంటాయి మనం బానిసలం అయిపోతున్నాం అని గ్రహించే లోపలే శరీరంలో నరాల వ్యాధులతోపాటు క్యాన్సర్ లాంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు కూడా కలుగుతున్నాయి.

52. చాలా మంది పిల్లలకి ఆస్మా ఎటాక్స్ వచ్చినప్పుడు ఐసీయూలో ఉంచి వాడే మందులు స్టెరాయిడ్స్ puffs కూడా కాలక్రమంలో ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్ని కలుగచేస్తాయి.

53. పిల్లలకి ఉదయం ఆరుగంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు ఒక్కోసారి రాత్రి పది గంటల వరకు వేసిఉంచే స్కూల్ యూనిఫామ్స్ గురించి ఒక్కసారి ఆలోచించండి మన భారతదేశంలో ఎండ ప్రభావం ఎక్కువ కాబట్టి నూలు బట్టలు వాడితే చెమటలు పీల్చుకుని మళ్లీ ఆరి మళ్లీ చెమటలు పీల్చుకుంటాయి కానీ చూడడానికి అందంగా ఉండి తక్కువ ఖర్చు లో వస్తాయి కాబట్టి సింథటిక్ బట్టలు వాడుతున్నాం

మనకి మెయింటినెన్స్ ఈజీ కదా అని తల్లులు అవి ఇష్టపడుతున్నారు స్కూల్ వాళ్ళు అవి ఇస్తున్నారు కానీ చెమట పట్టి అవి ఆరడానికి అవకాశం లేక పిల్లలు చాలా ఇబ్బంది పెడతారు చెమట బయటకు వెళ్లే దారి లేక మళ్లీ శరీరంలోకి ప్రవేశించి తర్వాత రకరకాల చర్మ వ్యాధులు వస్తాయి అవి తర్వాత ఏ రకమైన పెద్ద వ్యాధులుగా పరిణామం చెందుతాయి అని మనం ఊహించలేం ఇవన్నీ మన లేటెస్ట్ నాగరికత ఫ్యాషన్స్ మనమే తెచ్చుకుంటున్న వ్యాధులు.

ఇలా పిల్లలకు వాడే చాలా వస్తువులు,ఆహారాలు ,ఆడుకునే వస్తువులు కూడా చాలా ఇబ్బందులను ,సమస్యలను, ఆరోగ్య సమస్యలతో పాటుగా క్యాన్సర్ కారకం గా మారడం చాలా చాలా విచాకరం.

మనం అర్థం చేసుకుని జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకునే లోపుగానే ప్రాణం మీదకు రావడం అత్యంత ఆందోళన కరము.

కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి తన జీవన శైలినీ గమనించుకుంటూం, తన ఆహార విహారాలను మంచి ఆరోగ్యం ప్రసాదించే విధానం లోనికి తప్పనిసరిగా మారాలి.

వ్యక్తి లో మార్పు వస్తే కుటుంబం ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. మన ముందు తరం వారు అయిన పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో తల్లి తండ్రి చాలా క్రమశిక్షణ, జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మనం చాలా నియమాలు పాటిస్తేనే మన పిల్లలు కొన్ని అయినా ఆచరిస్తారు.

మన పిల్లల ఆరోగ్యం కోసం చాలా కష్టపడి అయినా కొన్ని మార్పులు ఆచరిస్తూ అందరం కలిసి మంచి ఆరోగ్యం పొందుదాం.

54.ఫుడ్ కలర్స్.. ఇపుడు తినే ఆహారం చాలా అందంగా కళ్ళకి ఇంపుగా కనబడితేనే తినడం లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్. అందుకే మార్కెట్లో క్యాబేజ్ బటానీలు దొండకాయలు బీరకాయలు కాకరకాయలు పచ్చిమిర్చి ఆకుపచ్చని రంగులు ముంచి మార్కెట్లో ఆకర్షణీయంగా ఉండేలా ఎక్కువ రేటుకి అమ్ముకుంటున్నారు మనకి కూడా అవే నచ్చుతున్నాయి మరి.

మార్కెట్లో దొరికే స్వీట్స్‌కి వాడే ఎరుపు ఆకుపచ్చ పసుపు పచ్చ రంగులో చాలా చూసిన వెంటనే తినాలనిపించేలా అనిపిస్తూ ఉంటాయి

మనం తినే అన్నం కూడా చాలా తెల్లగా ఉండాలని అందులో కూడా రంగులు కలుపుతున్నారు

మైదాపిండి గురించి ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం కదా మైదాపిండి తెల్లగా మెత్తగా అందంగా ఉండడం కోసం ఎన్నో రకాల కలర్స్ కెమికల్స్ కలుపుతున్నారు

ఇంకా హోటల్స్‌లో తయారుచేసే ఆహార పదార్థాలు గురించి చెప్పక్కర్లేదు వారు రుచికి ఆకర్షణీయంగా ఉండడానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యత ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను వాడటంలో జాగ్రత్తలు ఏ మాత్రం తీసుకోరు

ఈ కలర్స్ కాలక్రమంలో నరాల వ్యాధులు అన్నం ప్రేగులు అల్సర్ స్ కలిగించడంతోపాటు క్యాన్సర్ను కూడా కలిగిస్తాయి

55. ఫుడ్ ప్రిజర్వేటివ్స్.. మార్కెట్లో ఫుడ్ ప్రాసెస్ చేసి అమ్మే జ్యూస్‌లు, జాంలు, క్యాండీలు ఇలాంటివి అన్నీ కూడా చాలా పవర్‌ఫుల్ కెమికల్స్‌తో తయారవుతున్నాయి

ఇవన్నీ కూడా ఎముకల్లో కాల్షియం తగ్గించి వేస్తాయి. ఎముకల బలం తగ్గించి లోపల డ్రై నెస్ ను పెంచి క్రమంగా క్యాన్సర్ను కలిగిస్తున్నాయి

**56. హైబ్రిడ్ ఫుడ్స్..**

ఇప్పుడు మార్కెట్లో ఏది నాటు ఆహారం ఏది హైబ్రిడ్ ఆహారం అనేది మనం అందరం పూర్తిగా మరిచిపోయి కొత్తగా మార్కెట్లోకి ఏది వస్తే అదే చాలా మంచిది అది తినడమే సొసైటీలో చాలా గొప్ప అదే లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ అందరిలో చెప్పుకోవడం నాగరికతగా భావిస్తున్నాం.

మార్కెట్లో జెనిటికల్లీ మోడిఫైడ్ ఫుడ్స్ ఎన్నో రకరకాల రంగులు ఆకారాలు సైజులు మార్చుకుని ఆకర్షణీయంగా అందంగా దొరుకుతున్నాయి అవి తినడం వల్ల విటమిన్స్ proteins ఇలాంటివి బాగా లభిస్తాయని భ్రమలో పడి చాలా ఎక్కువ ఖర్చుపెట్టి తింటున్నాం.

వీటిని మన శరీరం ఎలా అరిగించుకుంటుంది, మన ఆరోగ్యానికి ఎంతవరకు ఉపయోగపడతాయి అనే విషయం పట్టించుకోవట్లేదు.

నిజానికి ఇవి శరీరానికి ఉపయోగపడటం కన్నా దుష్ప్రభావం ఎక్కువగా కలిగిస్తూ రకరకాల కొత్త వ్యాధులతోపాటు చివరికి క్యాన్సర్ని కలిగిస్తున్నాయి

57. నాన్ వెజ్ ఫుడ్స్... నాన్ వెజ్ తినడం మానవ పరిణామంలో సహజంగానే ఉండేది కానీ ఇప్పుడు రసాయనాలతో పెరిగిన ఫారం కోళ్ళు చేపలు, చెరువులోని చేపలు రొయ్యలు చాలా విషపూరితంగా తయారై మన శరీరానికి చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటున్నాయి ఆ విషయం గమనించకుండా రుచికి చాలా బావుంటుంది కాబట్టి ఎక్కువ పరిమాణంలో తినడం రోజుకి మూడు నాలుగు సార్లు తింటూ రోజు తినడం లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్.

మనం తీసుకునే ఆహారం మనం ప్రేవులు అరిగించుకోగలుగు తున్నాయా లేదా అనే విషయం మనం గమనించి లేకపోవడం మన దురదృష్టం అందుకే ఈ క్యాన్సర్లు.

58. ఫ్రైస్... వేపుడు కూరగాయల్ని నూనెలో వేయించి రుచి కోసం నానా రకాల రసాయనాలను చల్లుకుని తినడం లేటెస్ట్ టేస్ట్. ముఖ్యముగా బంగాదుంపలతో...

నాన్ వెజ్ చేపల గురించి అయితే చెప్పక్కర్లేదు చేపల వేపుడు, రొయ్యల వేపుడు, చికెన్ వేపుడు ఇలా ఎన్నో రకాల వేపుడు ముక్కల్ని మాత్రమే తిని కడుపు పూర్తిగా నింపుకునే వారు ఎక్కువమంది అయ్యారు.

ఇలా వేపుళ్ళు తయారయ్యేటప్పుడు కూరగాయలలోని phyto కెమికల్స్ టాక్జిక్‌గా మారడం వల్ల అవి శరీరానికి బలం పెంచడానికి శక్తిని కలిగించడానికి ఉపయోగపడకుండా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు కలిగిస్తూ చివరికి క్యాన్సర్ వ్యాధిని కలిగిస్తున్నాయి.

**59. టేస్టీ ఫుడ్స్...**

ఇప్పుడు టేస్టీగా లేకపోతే ఏ మాత్రం ఇష్టపడకుండా తినకుండా పార వేయడం అందరూ చేస్తున్న పని ఇదివరకు ఆరోగ్యం కోసమే ఆహారం తీసుకునేవారు ఇప్పుడు నాలుకకు నాలుగు క్షణాలు రుచిని కలిగిస్తే చాలు. విషమైనా తింటాం... తింటున్నాం.

ఆ తర్వాత ఆహారం మనల్ని ఎంత అనారోగ్యం పాలు చేస్తుంది ఎంత భయంకరమైన క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధిని కలిగిస్తుందీ అనే ముందుచూపు లేకపోవడం చాలా విచారించదగిన విషయం అలా అని పాత రుచులు రుచిగా ఉండవని అనుకోవక్కర్లేదు కానీ రసాయనాలు రంగులు లేకపోవడం వలన మనం తినడం లేదు అది మన ఆలోచనల వలన వచ్చిన ప్రమాదం కాబట్టి కొత్త రుచులు ఆస్వాదించడం మాత్రమే జీవితానికి సరిపోదు అని తెలుసుకోవాలి.

**60. టెస్టింగ్ సాల్ట్..**

ఇప్పుడు మనం ఎప్పటి నుంచో తింటున్న ఆరు రకాల రుచులు సరిపోవు అనుకుని ఎక్స్ట్రా టెస్ట్ కోసం టేస్టింగ్ సాల్ట్ అయన అజినమోటో లాంటి extra salts వాడటం అలవాటు చేసుకున్నాం వీటివలన న్యూరలాజికల్ డిజార్డర్స్ వస్తున్నాయి అని తెలిసి కూడా మానలేకపోతున్నాం చివరికి క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులను మనమే kori తెచ్చుకుంటున్నాం

**61. వైట్ రైస్...**

నిజానికి ఒకప్పుడు వరి ధాన్యం చాలా తక్కువగా పండేది చాలా డబ్బున్నవాళ్ళు మాత్రమే తినగలిగే వారు సామాన్యులు జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు, వరిగెలు, అరికలు, కొర్రలు అండ కొర్రలు, సామలు, ఊదలు లాంటి తృణధాన్యాలను తినేవారు ఈ తృణధాన్యాలు చాలా తక్కువ వర్షాలు ఉన్నాకూడా పండేవి అందువలన కరువు ప్రాంతాల్లో కూడా చక్కగా పండించుకునే వారు వీటిని కడు పేదవారు జావ, అంబలి కాచుకుని కడుపునింపుకునే వారు ఒక పూట అందులోనే నీరు పోసి నిల్వ ఉంచుకుని తినేవారు టెస్ట్ కోసం ఆవకాయ పచ్చడి, నిమ్మకాయ పచ్చడి నంచుకుని తినేవారు ఈ పద్ధతిలో ఆహారం పులిసి అందులో ప్రోబయోటిక్స్ న్యాచురల్‌గా తయారయ్యేవి ఇవి మన శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

ఇప్పుడు ఈ ప్రో బయోటిక్స్ చిన్న చిన్న బాటిల్స్‌లో కొన్ని వేల రూపాయలకు మనం కొనుక్కుని మంచి ఆరోగ్యం పొందుతున్నాం అనే భ్రమలో బతకడం మన దురదృష్టం

మన తాతలు నాడు వ్యాధులు రాకుండా వైద్యుల అవసరం లేకుండా ఉండే జీవన విధానాలు ఆరోగ్య సూత్రాలు ఆహార అలవాట్లు మనం మరిచిపోయి అంగట్లో ఆరోగ్యం దొరుకుతుంది,డబ్బు పారేస్తే ఆరోగ్యం పొందగలం అనే భ్రమలో బ్రతకడం మన దురదృష్టం

ఎక్కువ నీరు,ఎక్కువ ఎరువులు వేసి వరిని పండించడం మనకు గొప్ప అనిపించడం latest fashion

తెల్లని మల్లెపూవు లాంటి బియ్యంతో తయారు చేసిన అన్నం మనకి ఇష్టం.ఆ తర్వాత వస్తున్న జబ్బులు ఆ అన్నం వలన అని తెలుసుకోకపోలేక పోతున్నాం.కళ్ళు మూసుకు పోయాయి. అందుకే ఆ చిరు ధాన్యాలు మనకి కనిపించడం లేదు

మన శరీరానికి శ్రమ వలన ఆరోగ్యం వస్తుంది అని మరిచాం.

శ్రమ పడాలంటే చిరుధాన్యాలు తింటేనే శక్తి ఉంటుంది అని మరిచ్చాం

అందుకే ఈ జబ్బులు, డబ్బులు, క్యాన్సర్లు..

62. కూరగాయలు.. క్రిమి సంహారక మందులు..

ఈ రోజుల్లో విజ్ఞానం అందరికీ చాలా ఈజీగా డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్య విజ్ఞానం మరింతగా పెరిగింది ఆహారంలో ప్రతిరోజు విటమిన్లు మినరల్స్ పుష్కలంగా లభించాలని రకరకాల కొత్త కొత్త కూరగాయలు పళ్ళు చాలా ఎక్కువ ఖరీదుతో తింటున్నాం.

కానీ ఈ కూరగాయలన్నీ మన ఇంట్లో మన దొడ్లో పండించినవి అయితే నిజంగానే మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉన్నట్టే అలాగే మీ దొడ్ల ఉన్న సపోటా చెట్టు మామిడికాయ అరటిపండు చెట్లు నుండి పండిన ఫలములు తిన్నట్లయితే మీ ఆరోగ్యం నిజంగానే సౌభాగ్యం.

కానీ మీరు తినేవి అన్నీ ఎరువులు క్రిమిసంహారక మందులతో 60 రోజుల్లో పండాల్సిన పంట 30 రోజుల్లో పండించి మార్కెట్లోకి చూడడానికి పెద్దదిగా మెరుస్తూ ఆకర్షణీయంగా ఉండే కూరగాయలు పళ్ళు

వాటినిండా శరీరానికి బలాన్నిచ్చే విటమిన్లు minerals కన్నా శరీరాన్ని బలహీనం చేసి ధాతువుల్ని సోషింప చేసి శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని తగ్గించి రకరకాల

వ్యాధులు కలిగేలా పనిచేస్తున్న ఆహారాలు వాటిల్లో ఉండే కెమికల్స్ చాలా ప్రమాదం అని మనం తెలుసుకునే లోపే పెద్ద పెద్ద వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి

మనకి కలుగుతున్న లైఫ్ స్టైల్ డిజార్డర్స్ అని చెప్పబడుతున్న డయాబెటిస్ గుండె జబ్బులు హార్మోన్ సమస్యలు మాత్రమే కాకుండా ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ చివరికి కేన్సర్ కారకంగా తయారైనాయి

కాబట్టి ప్రతి ఇంట్లోనూ కొంచం అయినా కూరగాయలు పండించుకునే అలవాటు చేసుకుంటే క్రమంగా అన్నీ మనమే పండించుకునే అవకాశం కలుగుతుంది

63. అదేవిధంగా మనకి మార్కెట్లో రోజుకో హైబ్రిడ్ ఫలాలు దొరుకుతున్నాయి చూడడానికి చాలా బాగుంటాయి కానీ అది ఏ దేశంలో పండాయి. ఏ ఎరువులతో ఏ క్రిమిసంహారక మందులతో పండాయి అనేది తెలియకుండానే తింటున్నాం మన పిల్లలకు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిదని పెడుతున్నాం.

ఇవన్నీ కూడా రకరకాల కెమికల్స్ తో నిండి ఉంటాయి కాబట్టి మనకి శరీరంలో బలం కలిగించడం కన్నా వ్యాధి నిరోధక శక్తిని తగ్గించడానికి పనిచేస్తున్నాయి ఇవన్నీ మనం తెలుసుకుని చాలా జాగ్రత్తగా తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి

64. ఆహారం గురించి మనం ఎన్ని గంటలు చెప్పుకున్న చెప్పవలసినవి చాలా ఉన్నాయి

ఆహారం వండే పాత్రల గురించి తెలుసుకుందాం 30 సంవత్సరాల క్రితం అల్యూమినియం పాత్రలలో వంటలు చేసే వారు  అల్యూమినియం చాలా త్వరగా ఆహారంలో కలిసిపోయి మన శరీరంలోకి చాలా త్వరగా కలిసిపోయేది దానివల్ల కాలక్రమేణా అల్జీమర్స్ వ్యాధితో పాటు క్యాన్సర్ కూడా కలుగుతుందని శాస్త్రవేత్తలు ఇప్పుడు  చెప్తున్నారు.

చేతులు కాల్చుకున్నాక ఆకులు పట్టుకున్నట్టుగా మన భారతదేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతూ అత్యధిక జనాభా ఉన్న దేశాల్లో ఏ వస్తువైనా చాలా త్వరగా ప్రజలందరూ వాడడం మొదలెట్టి అలవాటుపడిపోయారు. పూర్తిగా అలవాటు కాస్త బానిసగా తయారయ్యాక వీటిని వాడటం వల్ల మీ ఆరోగ్యం ఇలా పాడైంది అని శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చెప్తాయి కానీ అప్పటికే అలాంటి వారంతా చాలా నష్టపోయి ఉంటారు.

**65. ప్రెజర్ కుక్కర్..**

ఎంతమంది వచ్చినా 10 నిమిషాలలో వంట చేసి పెట్టగలిగే లాగా ప్రెజర్ కుక్కర్ ఉపయోగపడుతుంది కాబట్టి అందరూ దానికి బాగా అలవాటు పడిపోయారు

ఇప్పుడు కుక్కర్‌లో వంటలు మంచిది కాదు ఆహార పదార్థాలు ఉడికేటప్పుడు ఆక్సిజన్ లేకుండా వండడం వల్ల కొన్ని రకాల ప్రమాదకర కెమికల్స్ తయారవుతాయి కాబట్టి వద్దు అని చెప్తున్నారు

కాబట్టి పాత రోజుల్లో లాగానే మట్టి పాత్రలలో వండుకోవడం మంచిది

66. ఒకప్పుడు కుటుంబంలో ఎక్కువ మంది ఉండేవారు కాబట్టి ప్రెజర్ కుక్కర్ వాడేవారు ఇప్పుడు అంతకన్నా సులువైంది ఎలక్ట్రికల్ రైస్ కుక్కర్

ఈ రైస్ కుక్కర్‌లో అన్నం గాని కూరలు గాని వండేటప్పుడు రేడియేషన్ జరుగుతుంది ఈ రేడియేషన్ మన శరీరంలోని కణాలను నిర్జీవం చేస్తుంది దానివల్ల శరీరంలో ఓపిక తగ్గి శక్తి నిల్వలు తగ్గి క్యాన్సర్ కూడా వస్తుంది

వంట చేసుకోవడం చాలా సులువు కానీ విలువైన ఆరోగ్యం కోల్పోవడం చాలా బాధాకరం

67. ఇప్పుడు ఆయిల్ వాడితే ఫ్యాట్ కాబట్టి ఎంత తక్కువ వాడితే అంత మంచిది అని అందరూ తెలుసుకున్నారు అందుకే మార్కెట్లోకి నూనె లేకుండా ఈజీగా వంట చేసుకునేలా Teflon కోటెడ్ వంట పాత్రలు కావాల్సిన మోడల్స్ సైజుల్లో దొరుకుతున్నాయి నిజంగానే వంట చేయడం చాలా సులువు

కానీ Teflon అంటే ఒక రకమైన తారు. మనం రోడ్ల మీద వేసే తారు by product ఒక రకమైన గట్టిపడిన తారు పదార్థం అన్నమాట వంట పాత్రలు వేడి చేసినప్పుడు ఆ ఆ తారు రోజుకి మనకి తెలియకుండానే కొంచెం కొంచెం కరిగి మన ఆహారంలో కి ప్రసరిస్తుంది అది మన ఆహారంతో పాటు గా కాలేయంలోకి వెళ్లి అక్కడినుంచి మన శరీరమంతటికీ రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది ఇది కూడా చాలా ప్రమాదకరం కాలేయ వ్యాధులతోపాటు క్యాన్సర్ రావడానికి పెద్ద కారణం

**68. ఫ్రిడ్జ్...**

ఈ రోజుల్లో ఫ్రిజ్ లేని ఇల్లు లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు కానీ ఫ్రిజ్ లో ఏ వస్తువు ఎలా పెట్టుకోవాలి తెలియకుండానే వాడేస్తున్నాం ముఖ్యంగా ప్లాస్టిక్ కవర్లలో డబ్బాల్లో ఆహారం ఉంచి ఎప్పుడో తినడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు ఫ్రిజ్ అనేది కూరగాయలు పాలు పెరుగు లాంటి ఎమర్జెన్సీ వస్తువుల్ని కొన్ని గంటలు పాడవకుండా ఉంచడానికి మాత్రమే ఉపయోగించాలి సూపర్ మార్కెట్లో దొరికే వస్తువులన్నీ ప్లాస్టిక్ కవర్ కూడా తీయకుండా ఫ్రిజ్ లో ఉంచి వాడటం వల్ల చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతున్నాయి ముఖ్యంగా గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ లాంటి

వ్యాధులతోపాటు క్యాన్సర్ రావడానికి కూడా అవకాశం మనమే కలిగించు కుంటున్నాము

69. ఫ్రిజ్ చల్లని ఆహార పదార్థాలు టాపిక్ వచ్చింది కాబట్టి ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం మీకు తెలియపరుస్తాను

ఇప్పుడు గత 10-12 సంవత్సరాల నుంచి నలుగురు కలిస్తే సరదాగా పొగలు కక్కుతున్న వేడివేడి బిరియాని దాంతోపాటు ఫ్రీజర్ లో నుంచి బయటికి తీసిన కూల్ కూల్ కూల్ డ్రింక్ ఆ కాంబినేషన్ ఆ స్టేటస్ ఆ థ్రిల్..ఆ chill.. AAA kick...

నిజంగా ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన ఆహారం గోరువెచ్చగా ఉండడం చాలా మంచిది మరీ చల్లగా ఉండకూడదు మరీ వేడిగా ఉండకూడదు అలా తింటే అరుగుదలకు చాలా ఇబ్బంది కలిగించి ఆమంగా తయారై శరీరంలో ఫ్రీరాడికల్స్ వృద్ధి చెంది ప్రమాదకర వ్యాధులు కలుగుతాయి అని స్పష్టంగా చెప్పారు

మరి మనం నాగరికులుగా చెప్పుకుంటూ ఆరోగ్యపరంగా ఎంత ప్రమాదకర పద్ధతిలో జీవిస్తున్నాము తెలుసుకోండి ఒకేసారి చాలా వేడిగా వెనువెంటనే చాలా చల్లగా ఆహార పదార్థాలు కలిపి కలిపి తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం నిజం చెప్పాలంటే అలా తీసుకుంటే ఆహారం విషముగా తయారవుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం లో నిష్కర్షగా చెప్పబడింది మనం ఎంతో ఖర్చుపెట్టి ఎంతో ఇష్టంగా మనకు మనమే విషాన్ని ఆనందంగా స్వీకరిస్తున్నాం ఎవరు చెప్పే వాళ్ళు లేరు మనకు అర్థం కాదు మనం తెలుసుకునే లోపల ఆరోగ్య మొత్తం నాశనం అయిపోతుంది ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ కావచ్చు క్యాన్సర్ కావచ్చు

70. ఇప్పుడు బయట పెళ్లిళ్లు పేరంటాలు ఫంక్షన్స్ చాలా ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి ఒక్క భోజనంలో 30 నుంచి వందల రకాలు వెరైటీస్ పెట్టటం లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ నాగరికత స్టేటస్

అందులో కొన్ని కొన్ని కాంబినేషన్స్ చాలా అనారోగ్యకారకం

ముఖ్యంగా చక్కగా మట్టి ముంతలు పెరుగు వడ్డిస్తారు భోజనం అయ్యాక వెరైటీ వెరైటీ గా ఐస్ క్రీమ్స్ పెడతారు మనం ఆనందంగా అదీ తింటాం.. ఇదీ తింటాం

కానీ ఆయుర్వేద పద్ధతి ప్రకారం పెరుగు పాలు కలిపి తీసుకోకూడదు ఐస్క్రీం పాలతో తయారు చేస్తారు కదా

అలా కలిపి తీసుకుంటే ఆహారం విషముగా తయారవుతుంది

మరి తెల్లారిలేస్తే అలాంటి విషాలు ఎన్నో తెలీకుండానే తినేస్తున్నాం.

ఇవన్నీ క్యాన్సర్ కారకంగా పని చేయకుండా ఎలా ఉంటాయి?

71. పాలు టాపిక్ వచ్చింది కాబట్టి ఇంత ముందు పాలు గురించి చాలా విషయాలు చెప్పుకున్న ఇప్పుడు మరో కొత్త విషయం ఆడ్ చేస్తున్నాం

డైరీ ఫార్మ్లలో పాలు పెట్టడానికి ముందుగా దూడని పాలకు వదిలి ఆ తర్వాత పాలు పిండడం జరగాలి కానీ దూడనీ పెంచడం పాలు వదలడం యజమానులకు నష్టం కాబట్టి దూడ లేకుండానే పాలు వచ్చేలా Oxytocin ఇంజక్షన్ ఇచ్చి పాలు తీసి ఆ పాలు అమ్ముతూ లాభం వచ్చేలా చేస్తారు యజమానులు

కానీ ఆ పాలు వాడడం వల్ల మనకి ఎన్నో తెలియని ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతున్నాయి ముఖ్యంగా హార్మోన్ బ్యాలెన్స్ దెబ్బతింటుంది దానివల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఆడపిల్లలు త్వరగా మెచ్యూర్ కావడం బ్లీడింగ్ ప్రాబ్లమ్స్ పీసీఓడీ మగ పిల్లలు ఎత్తుగా లావుగా పెరగడం శరీరంలో శక్తి లేక హైబ్రిడ్ మనుషులలా చూడ్డానికి పుష్టిగా ఉంటారు లోపల డొల్ల. వీటితోపాటు ఎన్నో పేర్లు పెట్టలేని అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతూ చివరికి క్యాన్సర్ రావడానికి కారణం అని చెప్తున్నారు

**72. ఫుడ్ ప్యాకింగ్.....**

ఒకప్పుడు ఆహారం బజార్ నుంచి ఇంటికి తెచ్చుకోవడానికి షాప్స్‌లో అయితే పేపర్‌లో చుట్టి పురికొసతో గట్టి ఇచ్చేవాళ్ళు చేతి సంచిలో వాటిని పెట్టుకుని తెచ్చుకునేవాళ్లం.

టిఫిన్స్ అయితే విస్తరాకులు చుట్టి దారంతో కట్టి ఇచ్చే వాళ్ళు

మటన్ అయితే తామరాకులో పెట్టి దారం కట్టి ఇచ్చేవాళ్ళు

అలా ఏది కొన్నా అది మొక్కలకు సంబంధించిన ఆకులు ఇలాంటివి ఉపయోగించేవారు కాగితం గాని, ఆకులు గాని భూమిలో కలిసిపోయి సరిపోతాయి అలాంటివి వాడేవాళ్ళు.

ఇప్పటి పరిస్థితి చెప్పక్కర్లేదు కదా మనం వాడే ప్లాస్టిక్ ఆహార పదార్థాలు చుట్టూ ఉండి విషముగా తయారు కావడము పాటు భూమికి భారంగా మరి భూమిలో కరగక పోవడం మరో పెద్ద ప్రమాదం

మనం బయట కొనే టిఫిన్స్ ప్లాస్టిక్ పేపర్‌లో పెట్టి ప్లేట్‌లో పెట్టడం ఇప్పటి ఫ్యాషన్ అలాగే ఇంటికి ప్యాకింగ్ కూడా ప్లాస్టిక్ కవర్లో పెట్టి ప్యాక్ చేయడం జరుగుతుంది మళ్లీ ఇవన్నీ కలిపి మరో క్యారీ బ్యాగ్‌లో పెట్టి మనకు ఇస్తారు

వేడి వేడి టిఫిన్ చూడడానికి తినడానికి చాలా బాగుంటుంది కానీ ప్లాస్టిక్ కవర్ వేడికి కరిగి మన టిఫిన్‌లోనే కలుస్తూ ఉంటుంది అది మనకి తెలియదు ఇంటికి తీసుకు వెళ్లే సరికి ఆ ప్రమాదం మరింతగా పెరుగుతుంది తర్వాత ప్రమాదం చెప్పక్కర్లేదు కదా చాలా బాధనిపిస్తుంది

అలానే సూపర్ మార్కెట్‌లో పుచ్చకాయ లాంటి ఫ్రూట్స్ కట్ చేసి వాటి మీద ఈగలు దోమలు వాలకుండా పలుచని ప్లాస్టిక్ కవర్‌తో కవర్ చేస్తాడు. చూడటానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది hygeinc అనిపింస్తుది

కానీ కొంచెం దృష్టిపెట్టీ లోతుగా ఆలోచిస్తే ప్లాస్టిక్ కవర్ స్టోరీ అర్థం అవుతుంది

మనం ఇంటికి తెచ్చుకుని కూల్‌గా ఉండాలని ఫ్రిడ్జ్‌లో చిల్లార్‌లో వుంచి ఆనందంగా తింటాం.

అంత చల్లదనానికి ప్లాస్టిక్‌లోని Chemical Structures fruitలో కరిగిపోయి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రమాదకరం అని తెలుసుకోలేక పోవడం మన దురదృష్టం.

**73. Aluminium Foil Packing..**

ఈ రోజుల్లో కొంచెం మంచి హోటల్స్‌లో ఫుడ్‌ప్యాకింగ్ కి అలుమినియం కవర్స్ వాడుతున్నారు. ప్లాస్టిక్ కన్నా అది మంచిది అని తెచ్చుకుని ఫ్రిడ్జ్‌లో వుంచి మరీ తింటూ ఉంటారు.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా అలుమినియం పాత్రల్లో వంటలు చేసుకోవటం ఎంత ప్రమాదమో ఈ కవర్స్ కూడా అంతే ప్రమాదం.

వేడిగా ఉంచడం ప్రమాదం. ఫ్రిడ్జ్‌లో ఉంచడం కూడా ప్రమాదమే.

ఇవన్నీ Gastric Ulcers రావడానికి కారణాలు కావడమే కాకుండా అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్‌స్‌తోపాటు క్యాన్సర్‌ను కూడా కలిగించవచ్చును అని చెప్పేవారు లేరు.. తెలుసుకుని పాటించేవారు, ఆచరించేవారు లేరు. అందరూ బిజీ లైఫ్ – స్పీడ్ లైఫ్.

కోటి విద్యలు కూటి కొరకే అని పెద్దలు చెప్పారు.

కానీ కష్టపడి సంపాదించుకున్న ఆహారం మంచిగా ఆరోగ్యకరంగా వండుకుని ప్రశాంతంగా తినే ఆనందకర క్షణాలు ఎవరికి ఉంది?

అలా ఎవరైనా ఉంటే వారునూటికి నూరుశాతం ఆరోగ్యవంతులు.నిండు నూరేళ్ల ఆయుషు ఉన్నట్లే !..!..!

## 74. Cell Phones... Radiations...

మామూలు లాండ్ ఫోనే హార్డ్‌ప్లాస్టిక్‌తో తయారు చేయబడుతుంది. అది భూమిలో కరగడమే పెద్దగండం. ఇప్పుడు గత 20 సంవత్సరాలుగా మన భారతదేశంలో సెల్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగింది. మనుషుల కన్నా సెల్ఫోన్ ద్వారా తన ఉనికిని చెప్పుకుంటున్నారు. అందుచేత సెల్ ఫోన్ కొన్ని కోట్లు బిజినెస్ ఉపయోగం అయిపోయాక వేస్ట్‌గా పడేస్తున్నారు. ఇవన్నీ భూమికి చాలా భారం ఎందుకంటే అవి కరగవు. పైపెచ్చు వాటిలో ఉండే చిప్స్ ఎప్పటికీ రేడియేషన్ ప్రభావాన్ని తన చుట్టుపక్కల పంపిస్తూనే ఉంటాయి మనుషుల కన్నా అవి ఎక్కువ సంఖ్యలో భూమ్మీద ఉన్నాయి, ఉంటాయి అని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదు.

ఈ సెల్‌ఫోన్స్ నుండి వచ్చే ప్రమాదకర రేడియేషన్ సిగ్నల్స్ మనుషులకు భూమి మీద ఇతర జంతువులకు చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు మానసిక వేదనను కలుగజేస్తాయి వాతావరణ కాలుష్యం విపరీతంగా పెంచుతాయి వీటన్నింటి వల్ల క్యాన్సర్ లాంటి ప్రమాదకర వ్యాధులు అందరికీ కలిగే అవకాశం మనమే కల్పించు కుంటున్నాం

## 74. లాప్ టాప్స్ ఐప్యాడ్

ఇది కూడా ఉపయోగిస్తున్న అంతకాలం చాలా బాగుంటాయి అవసరం. కానీ అవసరం అయిపోయాక పనిచేయని వాటితో సెల్‌ఫోన్స్ లాగానే చాలా దుష్పరిణామాలు మానవాళికి కలుగుతాయి. అందులో ముఖ్యమైంది క్యాన్సర్ వ్యాధి.

## 75. కంప్యూటర్స్ ఆఫీస్ డెస్క్

కంప్యూటర్ లేకుండా ఏ చిన్నపని చేయలేకపోతున్నాం. అందుకే వాడుతున్న కంప్యూటర్లు రేడియేషన్ కలిగిస్తున్నాయి. వాడిన కంప్యూటర్లు మరింత ప్రమాద కారకాలు మనం క్యాన్సర్ ప్రమాదం నుండి బయటపడలేని చక్రంలో మనమే బిగిసిపోతున్నాం.

## 76. అమ్మాయిలు సౌందర్య సాధనాలు

అమ్మాయిలు బయటికి అందంగా ఆకారంగా ఉండాలని వాళ్లకు తెలియకుండానే లోపలి దుస్తులు కాటన్ మాత్రమే వాడకుండా రకరకాలు మోడల్స్‌లో సింథటిక్ లోదుస్తులు వాడుతూ ఉంటారు మన దేశ వాతావరణానికి ఆ లోదుస్తులు చెమటను పీల్చుకోవు దానివల్ల దుర్వాసన రావడంతో పాటు చెమట, సింథటిక్ క్లాత్స్ లోని కెమికల్స్ కలిసిపోయి పెద్ద పెద్ద వ్యాధుల్ని కలిగిస్తుంటాయి కొందరికి వైట్ డిస్చార్జ్

క్యాండిడియాసిస్ లాంటి ప్రాబ్లం కలిగిస్తాయి మరికొందరిలో డైరెక్ట్‌గా పెద్ద సమస్యలు పెద్ద వ్యాధులు కలిగించవచ్చు.

అమ్మాయిలు Deoyodarents

ఇందాక చెప్పిన సింథటిక్ దుస్తులు వేసుకుంటే కలిగే దుర్వాసన పోవాలని డియో ట్రైన్స్, పెర్ఫ్యూమ్స్ స్ప్రే చేసుకుంటారు అవి కూడా చాలా ప్రమాదకరం. క్యాన్సర్‌కు కారకం.

**77. స్త్రీలు ప్యాడెడ్ బ్రాసెరీస్**

ఈ రోజుల్లో చాలామంది బయట సౌందర్యానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత మనసులోని ఆత్మీయతకు శరీర ఆరోగ్యానికి ఇవ్వడం లేదు అందుకే చాలా మంది స్త్రీలు తమకు లేని సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించడం కోసం పాడేడ్ బ్రా సరీస్ ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అవి సింథటిక్ మెటీరియల్‌తో సిలికాన్ ఇంప్లాంట్స్‌తో తయారవుతాయి వీటిని శరీరంలో సున్నితమైన అవయవాలకు దగ్గరగా ఉండడంవల్ల బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రావడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి

**78. Plastic cups బ్రా సరీస్**

కొంతమంది స్త్రీలకు Breastsకు సపోర్ట్ లేకపోతే ఇబ్బంది కాబట్టి ప్లాస్టిక్ cups ఉన్న బ్రాస్ ఉపయోగిస్తారు ప్లాస్టిక్ సున్నితమైన అవయవాలకి అంత దగ్గరగా అంత ఎక్కువ సమయం ఉంచుకోవడం మంచిది కాదు. దానివల్ల ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి చాలా అవకాశాలు ఉంటాయి

**79. మల్టీ కలర్ ఇన్నర్స్**

ఇప్పుడు రకరకాల మోడల్స్‌లో ఆకర్షనీయమైన రంగుల్లో ఇన్నర్స్ మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి వీటిని వాడటానికి చాలామంది చాలా ఇష్టంగా ఉంటారు ఈ రంగులు పూర్తిగా సింథటిక్ కాబట్టి సున్నితమైన అవయవాలు వీటివల్ల అనారోగ్యానికి గురై క్యాన్సర్ రావడానికి అవకాశం ఉంది

**80. లెగ్గింగ్స్**

భారతీయ సంప్రదాయంలో చీర కట్టుకోవడం, అందులోనూ కాటన్ లంగాలు చీరలు బ్లౌజ్‌లు వాడటం వల్ల ఎప్పటికప్పుడు పట్టిన చెమట ఆరిపోతూ.. ఉంటుంది కానీ ఇప్పుడు లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ అయినా డ్రెస్సులు చుడీదార్స్ ముఖ్యంగా శరీరానికి టైట్ గా పట్టి ఉండే లెగ్గింగ్స్ వలన గర్భసంచి ప్రాబ్లమ్స్ రావడానికి అవకాశం ఉంది కారణం చెమటలు పట్టడం పట్టిన చెమట వాసన కలిగ ఆరక పోవడం వల్ల వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి అవి కాలక్రమేణా గర్భాశయ క్యాన్సర్ కూడా కలిగించవచ్చు.

## 81. జీన్స్

ఆడవారు జీన్స్ ప్యాంట్ వేసుకోవడం లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ మన భారతీయ వాతావరణానికి అవి ఎంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయి ఆరోగ్యానికి ఎంతవరకు ఉపయోగకరం అని పట్టించుకోకుండా వేసుకోవడం అలవాటైపోయింది జీన్స్ చాలా దళసరి క్లాత్ తో తయారవుతాయి ఇంకో ప్రాబ్లం ఏంటంటే అవి చాలా టైట్ గా ఉంటాయి ఎంత టైట్ అంటే పెల్విక్ మజిల్స్ తొడల కండరాలు కూడా ఈ జీన్స్ పాంట్స్ వల్ల వాటి ఆకారం కోల్పోయి నొక్కుకుపోయి నడకలో కూడా మార్పు వస్తుంది దానివల్ల కండరాల క్రాంప్స్ రావడం నరాలు నొక్కుకుపోవడం వల్ల న్యూరో మస్కుల్లో Neuro musculo, musculoskeletal disorders వస్తాయి క్రమంగా క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు కూడా గర్భసంచికి గాని, గర్భాశయ ముఖ ద్వారా క్యాన్సర్ గాని రావచ్చు.

## 82. గర్ల్స్ సింథటిక్ నెప్‌కిన్స్

అమ్మాయిలకు ఋతుస్రావం మొదలైన అప్పటి నుంచి ప్రతి నెల పీరియడ్స్ సమయంలో శానిటరీ నేప్కిన్స్ వాడడం అవసరం ఆ నెప్‌కిన్స్ మంచి కాటన్‌తో తయారైనవి అయితే అవి ఋతుస్రావ తడిని చక్కగా పీల్చుకుంటాయి. దానివల్ల ఆరోగ్యానికి ఇబ్బందేమీ ఉండదు మంచిది కూడా.

కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో చవకగా ఎన్నో రకాలు నెప్‌కిన్స్ లభిస్తున్నాయి. వీటిని సింథటిక్ మెటీరియల్‌తో చేయడం వల్ల అంత తక్కువ రేటుకి అమ్మ గలరు. వీటిని ఉపయోగించే వారు ఇవన్నీ తెలియక తక్కువ రేటుకి లభిస్తున్నాయని ఉపయోగిస్తున్నారు. నిజానికి మీ చాలా ప్రమాదం ఎందుకంటే మనకు కావాల్సింది ఆ సమయంలో తడిని తీసుకోవడం కానీ ఈ సింథటిక్ మెటీరియల్ అలా పీల్చుకోవు దానివల్ల బయటికి వచ్చిన ఋతుస్రావం అంతా మరలా లోపలికి గర్భసంచి లోపలికి వెళ్లిపోవడం కోసం ప్రయత్నిస్తుంది. అప్పుడు గర్భసంచిలో ప్రెషర్ పెరుగుతుంది దానివల్ల గర్భసంచిలోనూ, అండాశయాలలోనూ, చివరికి ఎండోమెట్రియం లోపల కూడా ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం గర్భసంచిలో వాతం పెరుగుతుంది. దానివల్ల పీరియడ్స్ ప్రాబ్లెమ్ ప్రెగ్నెన్సీ ప్రాబ్లం కలుగుతాయి. ఇవన్నీ కాలక్రమంలో క్యాన్సర్ రావడానికి అవకాశం కలిగిస్తాయి.

## 83. Tampoons... Intra Vaginal Tissue Papers

ఈ రోజుల్లో అమ్మాయిలు ఋతుస్రావ సమయంలో ఇబ్బందులు లేకుండా ఉండడం కోసం vagina లోపలికి tampoons ఉపయోగించడం లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్. ఇంతకుముందు స్పోర్ట్స్ ఆడే అమ్మాయిలు వారి వృత్తికి ఇబ్బంది లేకుండా ఉండడం

కోసం వాడే వారు ఇప్పుడు వాటిని అందరు అమ్మాయిలు వాడడం కామన్ అయిపోయింది. మన భారతీయుల దురదృష్టం ఏంటంటే ఏదైనా కొత్తగా మార్కెట్లోకి వస్తే దాని మంచి చెడు తెలుసుకోకుండానే వాటికి అలవాటుపడిపోయి చివరికి ఆరోగ్య అనర్ధాలు చేజేతులా తెచ్చుకుని బాధపడుతున్నాం. ఇది కూడా అంతే ఇవి నిజంగా చాలా కంఫర్ట్ గా అనిపించవచ్చు కానీ చాలా రిస్క్ ఎందుకంటే అవి లోపల ఉంచుకుని ఒక్కోసారి మర్చిపోవడం వలన చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితి తెచ్చుకుంటారు అవి లోపల ఉండిపోయి ఆ పీల్చుకున్న స్రావాలు ఇన్ఫెక్షన్ని కలిగించి సెప్టిక్ కావడానికి మనమే అవకాశం సృష్టిస్తున్నం. అవి కొన్నాళ్ల తర్వాత మరింత ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధుల్ని కలిగిస్తున్నాయి

**84. అమ్మాయిలు పీరియడ్స్ పెయిన్ పి.ఎం.ఎస్ టాబ్లెట్స్....**

ఈ రోజుల్లో చాలామంది అమ్మాయిలకు Premenstrual Syndrome అంటే పి ఎం ఎస్ బాధలు చాలా ఎక్కువగా ఉండి భరించలేక mefthal పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడడం తప్పనిసరి అవుతుంది. ఈ పిఎంఎస్ కు ముఖ్య కారణం గర్భసంచి వాతం పెరగడం ఆ వాతం తగ్గించుకోవడానికి మంచి మందులు ఆహారం, విహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం అవసరం.

కానీ అవేమీ పట్టించుకోకుండా సింపుల్‌గా పైన్ కిల్లర్స్ వేసుకోవడం అమ్మాయిలకు అలవాటు అయిపోయింది.

Meftal లాంటి పైన్ కిల్లర్స్ క్రమంగా క్యాన్సర్ కలిగిస్తాయి అని మనం తెలుసుకునే అవకాశం లేక క్యాన్సర్‌ను కోరి తెచ్చుకుంటున్నారు.

**85. పీరియడ్స్ పోస్ట్ పోన్ మెంట్ హార్మోన్ టాబ్లెట్స్**

ఈ రోజుల్లో అమ్మాయిలందరూ వైద్యపరంగా మంచి విజ్ఞానం కలిగి ఉంటున్నారు. అలానే వారి వారి వృత్తిరీత్యా అవసరం అయినప్పుడు పీరియడ్స్ పోస్ట్ పోన్ చేసుకోవాలని ముందుగా కావాలనుకుని Primolut టాబ్లెట్స్ లాంటివి ఉపయోగించడం చాలా సాధారణం అయిపోయింది. ఇలా హార్మోన్ టాబ్లెట్స్ ఎగుడుదిగుడుగా వాడటం ఆరోగ్యరీత్యా ఇబ్బందులు కలిగించడంతోపాటు క్యాన్సర్ రావడానికి కూడా కారణాలవుతున్నాయి.

**86. అమ్మాయిలు... గర్భ నిరోధకమాత్రలు** (Contraceptive Pills)

ఈ రోజుల్లో మనకి మనం సంతానం కావాలి అనుకుంటేనే కలిగే అవకాశాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అందులో మొట్టమొదటి అమ్మాయిలు వాడే గర్భనిరోధక మాత్రలు.

మనకి మన శరీరంలో ఏ హార్మోన్ ఎపుడు ఎలా రిలీజ్ అవ్వాలి ఓ అలా రిలీజ్

అయిన తర్వాత శరీరం తన పని తను పద్ధతి ప్రకారం చేసుకోవడం నేచురల్. కానీ మనం ఇలా కాంట్రాసెప్టివ్ పిల్స్ ఉపయోగించడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్స్ ఇన్బ్యాలెన్స్ పెరుగుతుంది. దానివల్ల స్త్రీలలో కొన్ని మానసిక సమస్యలు శారీరక ఇబ్బందులతో పాటు ఒక్కోసారి సంతాన రాహిత్యం కూడా కలుగవచ్చు.

మరికొందరిలో క్యాన్సర్ కూడా కలుగవచ్చు.

## 87. కాపర్ టి లూప్ (Copper T Loops)

గర్భం వద్దు అనుకునే అమ్మాయిలకు మరో శాపం కాపర్ టి లూప్.

30 సంవత్సరాల క్రితం గవర్నమెంట్ వారు ఈ కాపర్ టి లూప్ గురించి చాలా విస్తృతంగా ప్రచారం చేసి ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చారు. కానీ దానివలన చాలామంది స్త్రీలు గర్భసంచి ప్రాబ్లమ్స్‌తో Hysterectomy ఆపరేషన్ చేయించుకుని ఆ తర్వాత మానసిక ఇబ్బందులు భరిస్తూ చివరికి క్యాన్సర్ వ్యాధికి గురవుతున్నారు.

మన శరీరానికి తనలోని కణాల ఒరిజినల్ స్ట్రక్చర్ కాకుండా వేరే దానిని ఏ మాత్రం భరించలేదు. ఒకవేళ అలా భరించవలసి వస్తే తన కణంలో మెమొరీ లాస్ జరిగి దానివల్ల వాతం పెరిగి క్యాన్సర్ రావడానికి చాలా తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ అవకాశాల్ని తనకి తానే సృష్టించుకోవడం చాలా చిత్రంగా అనిపిస్తుంది. కానీ మానవుడు నేటి పరిశోధనల అవకాశంతో శరీరంలో రకరకాల అవయవాలలో రకరకాల ఇంప్లాంట్స్‌ని ఉంచి తనకి కావలసిన విధంగా చేస్తున్నాను అని భ్రమలో బ్రతుకుతున్నాడు.

కానీ చిత్రమైన విషయం ఏంటంటే మన శరీరంలోని అతి చిన్న కణాలు కూడా మనకన్నా చాలా చాలా తెలివైనవి మనకన్నా మంచి ప్లాన్స్‌తో, మనకన్నా వేగంగా తన కణాల లోపల స్ట్రక్చర్‌ను మార్చుకుని చాలా ప్రమాదకర వ్యాధుల్ని మనకు కలిగించగలవు అదే క్యాన్సర్ మహమ్మారి.

ఉదాహరణకు Copper "T " Loops కావచ్చు, హార్ట్ stunts కావచ్చు, bones rods కావచ్చు, ప్లాస్టిక్ Surgeries కావచ్చు, వేటినీ శరీరం accept చెయ్యదు. చివరికి తనలోని Memory Structureను పోగొట్టుకుని ఎలా పడితే అలా ఎదిగిపోతూ కర్కాటకంలా పెరిగిపోతూ క్యాన్సర్‌గా మారడం చాలా బాధాకరం.

## 88. అమ్మాయిలు గైనిక్ ప్రాబ్లెమ్స్

ఈ రోజుల్లో అమ్మాయిలు 8 సంవత్సరాల వయసులోనే మెచ్యూర్ కావడం చూస్తున్నాం. ఆ తర్వాత పీరియడ్స్ ప్రాబ్లెమ్స్ రావడం చాలా సహజం అయిపోయింది.

ట్యాప్ తిప్పినట్టుగా ఎక్కువ రోజులు, ఎక్కువ బ్లీడింగ్ జరగొచ్చు లేదా మూడు నెలలు ఆరు నెలలు అయిపోయినా పీరియడ్స్ రాకపోవచ్చు.

ఈ రెండు సమస్యలకు తప్పనిసరిగా హార్మోన్స్ ట్రీట్‌మెంట్ అవసరం అలానే ovaries సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల కూడా హార్మోన్స్ తప్పనిసరిగా వాడవలసి వస్తుంది.

ఇలా రసాయనాలతో తయారైన హార్మోన్స్ ఉపయోగించడం శరీరం ఆమోదించక పోవచ్చు. అప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది అది క్రమంగా క్యాన్సర్ కారకంగా తయారవుతుంది.

## 89. అబ్బాయిలు జీన్స్‌పాంట్స్

ఇంతకుముందు అమ్మాయిలకు చెప్పినట్టే అబ్బాయిలకు జీన్స్‌ప్యాంట్ వాడటం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి ముఖ్యంగా సంతాన సాఫల్యత విషయంలో ఎక్కువ ఇబ్బందులు కలుగుతాయి.

మన భారతీయ సాంప్రదాయంలో మన వాతావరణానికి వీలుగా కాటన్ లుంగీలు పంచెలు వాడుకోవడం ఆరోగ్యకరం కానీ పాశ్చాత్య ప్రభావంలో మన వేష భాషలు పూర్తిగా మారిపోయి మనకు మనమే క్యాన్సర్ తెచ్చుకుంటున్నాం.

## 90. అబ్బాయిలు ధూమపానం

సాధారణంగా మగ పిల్లలు యుక్తవయసులో కలిగే హార్మోన్స్ ప్రభావం వల్ల కానీ, ఇంట్లోనీ ఇబ్బందులు వల్ల గానీ, తోటివారి ప్రభావం కానీ, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ వల్ల కానీ ఇన్ సెక్యూరిటీ వల్ల కానీ, సిగరెట్లు కాల్చడం ఫ్యాషన్‌గా మొదలై క్రమంగా మానలేని వ్యసనంగా మారి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ కానీ రక్త క్యాన్సర్‌గా కానీ, బోన్ కేన్సర్‌గాని రావచ్చు.

ఒకప్పుడు అబ్బాయిలు మాత్రమే ధూమపానం చేయడం ఉండేది. ఇప్పుడు అమ్మాయిలు కూడా ధూమపానం ఫ్యాషన్‌గా మారింది. అబ్బాయిల కన్నా అమ్మాయిలు ధూమపానం చేయడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రమాదాలు మరింతగా పెరిగిపోతున్నాయి అమ్మాయిలకు గైనిక్ ప్రాబ్లెమ్ రావడంతో పాటుగా సంతాన రాహిత్యం ఎక్కువ అవుతుంది. నిజం చెప్పాలంటే క్యాన్సర్ వ్యాధి చేతులారా తెచ్చుకుంటున్నారు

## 91. అబ్బాయిలు మద్యపానం

గవర్నమెంట్ వారు కూడా చక్కగా మంచినీళ్ల బదులుగా మద్యం తాగండి అని చిన్న చిన్న పల్లెటూర్లు పట్టణాలు అనే భేదం లేకుండా మంచినీళ్లు కూడా దొరకని

ప్రదేశాల్లో మద్యం మాత్రం దొరికేలా సరఫరా చేస్తున్నారు. ఈ రోజుల్లో మద్యం సేవించిన వారు ఎవరైనా ఉంటే వారిని మహాత్ములుగా మనం గౌరవించుకోవాలి.

ఇంకో ఆశ్చర్యకర విషయం ఏంటంటే అబ్బాయితో పాటు అమ్మాయిలు కూడా చక్కగా మద్యం సేవిస్తూ అదే ఎంజాయ్‌మెంట్ అని అనుకుంటూ, మత్తులో పడి ఉంటున్నారు. ఇవన్నీ నాగరిక లక్షణాలు అనుకుని ఒకరిని చూసి ఒకరు సేవిస్తున్నారు. మద్యంవల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలగడంతోపాటు క్యాన్సర్ రావడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశాలు తక్కువ సమయంలోనే కలుగుతాయి.

## 92. యువత టాటూస్

ఒకప్పుడు చేతుల మీద, ముఖం మీద చిన్న చిన్న పచ్చబొట్లు పొడిపించుకోవడం ఉండేది. ఇప్పుడు లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్‌గా రకరకాల డిజైన్స్‌లో రంగుల్లో టాటూస్ వేయించుకోవడం నాగరిక లక్షణం.

ఈ టాటూస్ చాలా శక్తి వంతం అయిన రంగులు రసాయనాలతో వేస్తారు. ఇవి రక్తంలో కలిసిపోయి శరీరానికి చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధిని కలుగ చేస్తూ చివరికి క్యాన్సర్ కారణంగా కూడా మారుతాయి.

## 93. హెయిర్ డ్రైస్స్ (Hair Dyes)

ఈ రోజుల్లో చిన్న పిల్లల దగ్గర నుండి జుట్టుకి మనకి కావలసిన ప్యాచెస్‌లాగా రకరకాల రసాయనాలతో కూడిన రంగుల్ని స్ప్రే చేయించుకోవడం ఫ్యాషన్.

అలానే పెద్దవాళ్లు వయసు తెలియకుండా ఉండడం కోసం బ్లాక్ కలర్ కలర్స్ వాడు కోవడం చాలా రొటీన్ అయిపోయింది.

నిజం చెప్పాలంటే ఈ కలర్స్ అన్నీ కూడా మనం రోజువారీ వేసుకునే బట్టలకు వేసే రంగులు లాంటివి.

ఈ రంగులు క్రమంగా రక్తంలో కలిసిపోయి ప్రమాదకరమైన చర్మ వ్యాధుల్ని కలిగించడంతోపాటు క్యాన్సర్ను కూడా కలిగిస్తున్నాయి.

## 94. ఆర్టిఫీషియల్ ఆర్ణమెంట్స్

ఒకప్పుడు ఆర్టిఫిషియల్ ఆర్నమెంట్ అంటే మట్టితో చేసినవి వాడేవారు తర్వాత ఇనుము వెండితో చేసినవి వాడేవారు.

ప్రస్తుతం ప్లాస్టిక్ ఆర్నమెంట్స్, ఒక రకమైన మెటల్ తో తయారవుతాయి వాటిపైన గోల్డ్ కోటింగ్ తో తయారు చేస్తారు.

ఈ రంగులు కొంతకాలానికి వెలిసిపోయినట్టు గా అయిపోతే పర్వాలేదు కానీ

అవి రక్తంలో కలిసి పోవడం చాలా ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది ఇవన్నీ కూడా రక్తం నుండి బయటకు వెళ్ళలేక శరీరంలో ఎలర్జీని కలిగిస్తుంటాయి అవి కొంతకాలానికి ఇంకా ప్రమాదమైన వ్యాధులు కూడా కలిగిస్తాయి చర్మ వ్యాధి తో పాటు క్యాన్సర్ లాంటివి కూడా రావచ్చు.

**95 మెడిసిన్స్**

స్త్రీల సమస్యలకు వాడే హార్మోన్ టాబ్లెట్స్

సాధారణంగా పి.సి.ఓ.డి లాంటి అండాశయ సమస్యలకు, పీరియడ్స్ టైం ప్రకారం రాకపోవడం, పీరియడ్స్‌లో బ్లీడింగ్ అవ్వకపోవడం, పీరియడ్స్‌లో ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అవడం, ఫైబ్రాయిడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్, సంతానం లేనివారికి, మెనోపాజ్ సమస్యలకు అన్నింటికీ తప్పనిసరిగా హార్మోన్స్ వాడవలసి ఉంటుంది కాబట్టి కొంతకాలం పాటు ఒక్కోసారి కొన్ని సంవత్సరాల పాటు వాడుతూనే ఉండాలి.

మనకు తెలియకుండా చాలారకాల మందులు మెడికల్‌షాప్‌లో తీసుకుని బఠానీలు తిన్నట్టుగా వాడుతూ ఉంటాం ముఖ్యంగా తలనొప్పి , నడుం నొప్పి జ్వరం రొంప, గ్యాస్ ట్రబుల్ ఇలా చాలా ఎక్కువసార్లు ఒక్కొక్కటి చొప్పున చాలా రోజులు వాడుతూ ఉంటాం ముఖ్యంగా అనాల్జిన్, పారాసెటమల్, క్రోసిన్ లాంటి టాబ్లెట్స్ మన భారతదేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతూ ఉన్న దేశాల్లో ప్రజలు అమాయకంగా అజ్ఞానంగా వాడుతూ ఉండడం ఎక్కువగా చూస్తున్నాం ఇలా వాడటం వల్ల వ్యాధులు అణగదొక్కబడి తర్వాత డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ లాంటి లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి

అదేవిధంగా చాలామంది ఏంటి బయోటిక్స్ చాలా ఎక్కువసార్లు ఏ చిన్న ప్రాబ్లం వచ్చినా వాళ్ళంతట వాళ్ళు ఒకరోజు లేదా ఒక పూట వేసుకుని వెంటనే మానేస్తారు. ఇలా చేయడం కూడా ప్రమాదకరం.

అభివృద్ధి చెందిన వైద్య శాస్త్రం పేరిట, పరిశోధనలు పేరిట, లేటెస్ట్ New Products పేరిట చాలా రకాల మందులు మార్కెట్లో వస్తున్నాయి వాటిని కొంతకాలం ప్రజలు వాడిన తరువాత గాని వాటి దుష్ప్రభావాలు తెలియడం లేదు అప్పటికే వాటివల్ల కొన్ని రకాల భయంకరమైన వ్యాధులకు ప్రజలు లోనవుతున్నారు.

ఇప్పుడు చాలామంది ప్రతి నెల క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్లు చెకప్, మందులు ప్రతిరోజు శ్రద్ధగా లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులైన డయాబెటిస్ గుండె జబ్బులుకు ఎన్నో రకాల మందులు వాడుతున్నారు కానీ ఎంతకాలం వాడినా ఆ వ్యాధి తగ్గడం ఎలాగూ ఉండదు కొత్త జబ్బులు వస్తూనే ఉంటాయి ఒక్కోసారి క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు

కూడా వస్తున్నాయి మరి ఎంత అభివృద్ధి చెందినా వైద్య శాస్త్రం ఉండి ఆ మందులు వాడుతూ కూడా మనం మంచి ఆరోగ్యం పొందుతున్నామా అని అనిపిస్తుంది

అలాగే పాశ్చాత్య దేశాల్లో గత 50 సంవత్సరాలుగా ప్రజలు బాధపడుతున్న వ్యాధుల్లో ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ స్ ఎక్కువగా ఉంది ఈ వ్యాధి విశిష్టత ఏమిటంటే వ్యాధి వచ్చిన రెండు మూడు సంవత్సరాల్లోనే క్యాన్సర్ గా మారిపోతుంది అందుకని ఆ ప్రజలు క్యాన్సర్ వస్తుంది అని మైండ్ సెట్ చేసుకుంటారు.

కానీ మన భారత దేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో ఈ ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ ఎక్కువగా 20 నుండి 30 సంవత్సరాల వయసులో రావడం గత ఐదు సంవత్సరాల నుండి గమనిస్తున్నాం దీనికి వాడే మందులు చాలా పవర్ఫుల్‌వి ఇంచుమించు క్యాన్సర్‌కి వాడే మందులు.

నిజంగానే ఎంత శక్తివంతమైన మందుల వాడకం వల్ల క్యాన్సర్ని రాకుండా ఆపగలమా అని అందరికీ అనుమానమే అలానే ఈ మందులు వాడటం వలన కలిగే అనర్థాలు ఏంటి అనేది ముందు ముందు తెలుస్తుంది.

ఇదేవిధంగా చాలారకాల రసాయనాలతో తయారుచేసిన ఔషధాలు చాలా ఖరీదుతో కొనుక్కుని వాడటం సర్వసాధారణం అయిపోయింది ఉదాహరణకు యాంటీ ఏజింగ్ డ్రగ్స్, వయాగ్రా, అధిక బరువు తగ్గించే ఔషధాలు విరివిగా ఎవరికి తోచినట్లు వారు వాడుతున్నారు నిజానికి వీటి వల్ల కలిగే అనర్థాలు తెలియకుండానే వాడడం దురదృష్టం. ఎందుకంటే శరీర జీవక్రియను పట్టించుకోకుండా శరీరంలో మెటబాలిక్ యాక్టివిటీస్‌ను మార్చడం వల్ల శరీరంలోని కణాలు విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురవడం వలన క్యాన్సర్ లాంటి భయంకరమైన బాధలు పడవలసి వస్తుంది అని ప్రజలకు తెలియడం లేదు.

## 96. మేకప్ సామగ్రి

ప్రస్తుత నాగరిక సమాజంలో లోపల ఎన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నా పైకి తెల్లని చర్మం, నల్లని జుట్టు చక్కని శరీరాకృతి ఉంటే చాలు అని భ్రమలో అందరూ మునిగిపోయారు.

ఒకప్పుడు సినిమా యాక్టర్లు రాజకీయ నాయకులు మాత్రం అందం కోసం వయసు తెలియకుండా ఉండడం కోసం కష్టపడి తిండి మాడ్చుకుని, రకరకాల ఆపరేషన్లు చేయించుకుని బ్యూటీ పార్లర్స్ చుట్టూ తిరుగుతూ ఉండేవారు.

కానీ ప్రస్తుతం మూడు సంవత్సరాల పిల్లల దగ్గరనుంచి నూరేళ్ళ తాతలు వరకు అందరూ అందంగా కనబడాలని తాపత్రయ పడుతూ రకరకాల క్రీమ్స్ లోషన్స్,

ఆపరేషన్స్ ప్రయత్నిస్తున్నారు. వీటి దుష్పరిణామాలు గుండె జబ్బులు వస్తాయా ఇంకా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులుగా మారతాయా అనేది ఎవరు పట్టించుకోక పోవడం దురదృష్టం.

సన్ స్ర్కీన్ లోషన్స్ నిజంగా ఆరోగ్యానికి అందానికి అంత ఉపయోగమా అనేది తెలియకుండానే అందరూ ఉపయోగిస్తున్నారు.

అలానే Skin వైట్నింగ్ Creams కూడా చాలాఎక్కువ మోతాదుల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు. నిజానికి ఇవన్నీ మల్టీనేషనల్ కంపెనీలు చేస్తున్న బిజినెస్ tricks వీటి వలన వాళ్ళకి డబ్బులు వస్తాయి. కానీ మనం కోరి తెచ్చుకుంటున్న ప్రమాదకరమైన జబ్బుల గురించి మనకి తెలియక పోవడం బాధాకరం.

## 97. పెర్ఫ్యూమ్స్ మరియు డీ ఒడారెంట్స్

ఒకప్పుడు సుగంధ ద్రవ్యం అంటే గంధం కస్తూరి కర్పూరం కచ్చూరాలు, బావంచాలు లాంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఉపయోగించేవారు. ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఉపయోగించే రకరకాల ఖరీదైన పెర్ఫ్యూమ్స్ మన మనదేశంలో యువత చాలా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా స్నానం చేసినా చేయకపోయినా అవి స్ప్రే చేసుకుంటే సరిపోతుంది లోపలి మలినాలు ఎవరికీ తెలియదు కదా పైన సువాసనలు మాత్రమే చూస్తారు కాబట్టి అలా విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు అవి దేనితో తయారవుతున్నాయి. ఆ రసాయనాలు ఎంత పవర్ ఫుల్ డేంజరస్ అని తెలుసుకోవడం లేదు.

వీటికన్నా ఇంకా ప్రమాదకరమైనవి డియోడరెంట్స్. ఇవి చర్మంలోని స్వేద గ్రంధులకు అతి దగ్గరగా ఉపయోగించడం వల్ల చర్మగ్రంధులు స్వేద గ్రంధులు పనిచేయడం ఆగిపోయి ఈ రసాయనాల ప్రభావంతో మరింత ప్రమాదకరమైన చర్మవ్యాధుల్ని తెలుగు చేస్తాయి, కలుగ చేస్తాయి.

పైపైన మెరుగులు క్షణాల్లో ఫలితాలు ఉంటే చాలు అని యువత మోజులో పడిపోయి బ్రతుకుతున్న అంతకాలం ఈ క్యాన్సర్ వ్యాధి రాకుండా ఆపడం ఎవరివల్ల కాదు.

## 98. ఫేస్ లిఫ్టింగ్ సర్జరీ లు. బ్రెస్ట్ బ్యూటీ సర్జరీలు

వయస్సు తెలియకుండా ఉండడం కోసం మంచి తెల్లని తెల్లగా కనిపించడం కోసం చేయించుకునే ఫేస్ లిఫ్టింగ్ ఆపరేషన్లు చాలా ప్రమాదకరం.

అలానే స్త్రీలు స్థన సౌందర్యం కోసం చేయించుకునే ఆపరేషన్లు కూడా వికటించి క్యాన్సర్ వ్యాధితో పాటు సడన్ గుండె ఆగిపోవడం కూడా జరుగుతున్నాయి.

## 99. మస్కిటో రిపెల్లెంట్స్

ఒకప్పుడు ఇంట్లో వంట చేయడానికి ఉపయోగించే వేప కర్రలు చెక్కలు ఆకులు ఉపయోగించడం వలన ఆ పొగకి ఆ వాసన లో ఉండే ఔషధ గుణాల వల్ల దోమలు క్రిమి కీటకాలు ఉండేవి కాదు. ఇప్పుడు స్పీడ్ యుగంలో స్విచ్ వేస్తే దోమలు పారిపోయే మస్కిటో రిపెల్లెంట్స్ ఉపయోగిస్తున్నాం. వీటి వాడటం వల్ల దోమలు చనిపోతున్నాయి. కానీ అంత శక్తివంతమైన రసాయనాలు పీల్చడం వల్ల మన ఊపిరితిత్తులు లో రక్తంలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తున్నాయి. మన రోగ నిరోధక శక్తి ఎలా ప్రభావితమై ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ కలుగుతున్నాయి చివరికి క్యాన్సర్ గా మారుతున్నాయి అనేది మనం తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

## 100. రూమ్ రిఫ్రెషనర్స్

ఈ రోజుల్లో మనం కారు లో ఉన్న ఆ రూమ్‌లో ఉన్న చివరికి బాత్రూంలో ఉన్న మంచి సువాసనలు వెదజల్లే వాతావరణం ఏర్పాటు చేసుకోవడం అందరికీ అలవాటుగా మారింది ఆ సువాసన కోసం రసాయనాలతో తయారైన స్ప్రేలు కొట్టుకోవడం ఫ్యాషన్‌గా మారింది. కానీ రసాయనాలతో తయారైన ఆ స్ప్రేలు మన శరీరంలో ఎలాంటి వ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి అనేది మనం ఆలోచించకపోవడం దురదృష్టం.

## 101. డిష్ వాషింగ్ పౌడర్

ఒకప్పుడు గిన్నెలు కడగడానికి వంట చేయగా వచ్చిన మశిని వాడేవారు ఇప్పుడైతే విమ్ సోప్, లిక్విడ్ లాంటివి మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. కాబట్టి విపరీతంగా ఉపయోగించడం అలవాటయిపోయింది నిజానికి ఈ లిక్విడ్స్‌లో ఉండే రసాయనాలు చాలా దుష్ప్రభావం కలుగ చేస్తున్నాయి.

గిన్నెలు మెరుపు వరకే మనం ఆలోచిస్తున్నాం ఆనందిస్తున్నాం. కానీ రసాయనాలతో కూడిన వాటినీ ఉపయోగించడం వల్ల అది గిన్నెల్ని అంటుకుని ఉండిపోవడం వల్ల మళ్లీ అందులోనే మన వంటలు చేసుకోవడం వల్ల అవన్నీ మన రక్తంలో కలిసిపోయి ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్ని కలుగ చేస్తున్నాయి.

ఇలానే ఇంటి క్లీనింగ్ కి ఉపయోగించే లిక్విడ్ స్, బాత్రూం క్లీనింగ్ కి ఉపయోగించే యాసిడ్స్ మన శరీరం మీద చాలా ప్రభావం చూపించడం వల్ల మన ఇమ్యూనిటీ తగ్గిపోయి క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు కూడా కలిగే అవకాశాలు మనం పెంచుకుంటున్నాం.

## 101. ఏసీలు

ఏసీలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు కానీ ప్రస్తుతం వాతావరణంలో పెరిగిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలకు easy పరిష్కారం ఏసి మాత్రమే అనిపిస్తుంది ఏసీ ఆన్ చేసినప్పుడు అందులోనుంచి కొన్ని రకాల గ్యాసెస్ గదిలోకి రిలీజ్ అవుతాయి అలాగే గది బయట టెంపరేచర్ పెరుగుతుంది మంచిది కాదు.

గదిలోపల రిలీజ్ అయ్యే గ్యాస్ చర్మాన్ని ప్రభావితం చేయడం తో పాటు రక్తాన్ని కూడా కలుషితం చేస్తుంది. క్రమంగా రక్తంలో నీ రసాయనాలు శరీరం లోపలికి వ్యాపించి చాలా రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ముఖ్యంగా చర్మవ్యాధులు ఆస్తమా లాంటి ఎలర్జీకి సంబంధించిన వ్యాధులతోపాటు ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ కూడా కలుగచేస్తాయి.

## 102. ఇంటీరియర్ పెయింట్స్

ఒకప్పుడు ఇంటికి సున్నపు రాయి తో చీపురుతో సున్నం వేసుకుంటే సరిపోయేది. కానీ ఇప్పుడు అలా కాదు చాలా చక్కని రంగులు నచ్చిన రంగులలో నచ్చిన డిజైన్లలో వేసుకునేలా ఇంటీరియర్ పెయింట్స్, ఎక్స్టీరియర్ పెయింట్స్ అని వివిధ రకాలుగా తయారై మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వీటికితోడు ఫాల్స్ సీలింగ్ కూడా చేయించుకుని ఇంకా మంచి మంచి రంగులు వాడుతున్నాం. ఇవన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే రసాయనాలు వాటిల్లో మనం 24 గంటలు ఉండడంవల్ల శరీరం లోపలికి కొంత తీసుకుంటుంది.

అపుడు కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి ముఖ్యంగా చర్మ వ్యాధులు ఆస్తమాలతో పాటు ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను కలిగే అవకాశం ఉంది.

## 103. వాతావరణ కాలుష్యం

వాతావరణ కాలుష్యం రోజు రోజుకి భయంకరంగా పెరిగిపోతూ ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

కాలుష్య ప్రభావం వల్ల మొదట చర్మవ్యాధులు ఆస్తమా లాంటి వ్యాధులు కలగడం అందరికీ తెలిసిందే కానీ మరి కొంతకాలానికి తెలియకుండానే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్స్ రావడానికి చాలా ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి.

వాతావరణం కాలుష్యంలో కార్బన్డైక్సైడ్ లాంటి రసాయనాలతో పాటు ఇంకా ప్రమాదకరమైన రసాయనాలు మనం పీల్చడంతో పాటు సన్ అలెర్జీలు వలన శరీరంలో ఎన్నో అనారోగ్య మార్పులు వస్తున్నాయి అవి క్రమం గా క్యాన్సర్ లాంటి భయంకరమైన వ్యాధులను కలిగిస్తున్నాయి.

## 104. సముద్ర కాలుష్యం

ఈ విశ్వంలో భూమి 30 శాతం ఉంటే 70 శాతం సముద్రం ఆవరించి ఉంది

సముద్రంలో కొన్ని కోట్ల రకాల జీవాలు ఉంటాయి. కానీ మనిషి తన మనుగడ కోసం చాలా రకాల భయంకరమైన రసాయనాలని సముద్రంలోకి వదిలేస్తున్నాడు. ఉదాహరణకి ప్లాస్టిక్ ప్లాస్టిక్ పొల్యూషన్ వల్ల సముద్రంలోని చాలా రకాల జీవాలు చనిపోతున్నాయి. అలానే సముద్రంలోని ప్లాస్టిక్ సూర్య కిరణాల ద్వారా మళ్లీ ఆకాశంలోకి వ్యాపించి వర్షం ద్వారా వర్షపు చినుకుల్లో కలిసి మళ్లీ మన భూమి మీదకి వస్తుంది. దానివల్ల మళ్లీ మన భూమి మనకు తెలియకుండానే భయంకరమైన వాతావరణ కాలుష్యం లో మునిగిపోతుంది. అంతేకాకుండా వాతావరణ సమతుల్యత దెబ్బ తినడం వల్ల అన్ని రకాల జీవాల ఉనికికి ప్రమాదం అవుతుంది. అందులో మనుషులు కూడా ఉండడం బాధాకరం

## 105. ప్లాస్టిక్.. ప్లాస్టిక్.. ప్లాస్టిక్ భూతం

ఒకప్పుడు ఇంట్లోని వస్తువులు గాని వంట చేసుకునే వస్తువులు గాని అన్ని మట్టితో గాని ఇనుముతోగాని ఉండేవి క్రమంగా గత 40 సంవత్సరాల నుండి అన్ని రకాల పాత్రలు, వస్తువుల స్థానంలో ప్లాస్టిక్ వచ్చేసింది.

మనం రోజువారీ వాడే వస్తువుల్లో నూటికి నూరుశాతం ప్లాస్టిక్ ఆవరించింది నిజానికి ప్లాస్టిక్ గురించి చెప్పాలంటే వంద పేజీలు చెప్పినా తరగనంత ఉంది కానీ చాలా సంక్షిప్తంగా మాత్రమే చెప్తున్నాను.

ప్లాస్టిక్ ఎంత ప్రమాదకర వంటి అందులో ఉండే నానో పార్టికల్స్ శరీంలోని రక్తాన్ని కలుషితం చేయడం కాకుండా నరాలను కూడా శక్తిహీనం చేసి చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తుంది.

ముఖ్యంగా మనం తాగే ప్లాస్టిక్ కప్పుల్లో టి కాఫీలు తో పాటు ఫంక్షన్స్ లో మనం అన్నం తిని ఇస్తరాకులు కూడా ప్లాస్టిక్‌తో నిండి ఉండడం మరింత ప్రమాదకరం వేడి వేడి ఆహారం ప్లాస్టిక్ మీద పడగానే ప్లాస్టిక్ అంతా కరిగి వెంటనే రక్తం లోకీ చేరి శరీరమంతా ప్రభావితం చేస్తుంది.

బయట కర్రీస్ పాయింట్ లో ఆహారం ప్లాస్టిక్ కవర్లో ప్యాక్ చేసి రెడీగా ఉంటాయి కూర సాంబారు పప్పు నాన్ వెజ్ కర్రీస్ అన్ని వేడివేడిగా చిన్న కవర్లలో వేసి దారంతో ముడి వేస్తారు. లోపల ఉన్న వేడి ఆహారం చక్కగా ప్లాస్టిక్‌తో పాటు కరిగిపోయి కలిసిపోయి ప్రమాదకరమైన గ్యాస్ రిలీజ్ అవుతాయి అవి మనం తినే కూరతో పాటు కడుపులోకి వెళ్లి క్యాన్సర్ రావడానికి 100 పర్సెంట్ కారణం అవుతున్నాయి.

పల్లెటూర్లో వాడేసిన యూరియా అమ్మోనియా సంచుల్ని మళ్లీ ఏదో రకంగా వాడుకోవడం వల్ల ప్లాస్టిక్ లాగానే ఇబ్బందులు కలుగ చేస్తుంది.

మందులు సీసాలు ఇంజెక్షన్లు అన్ని ప్లాస్టిక్ తోటే తయారీ అయి వీటిని ఫ్రిజ్‌లో నిలువ వుంచి వాడు కోవడం వలన ప్రమాద తీవ్రత పెరుగుతుంది.

మీరే ఆలోచించండి ఈ ప్లాస్టిక్ మనల్ని ఎన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలులోకి నెట్టివేసి బలి చేస్తుంది.

శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీతలో కలియుగంలో మానవుడు ఆహారం వలన చనిపోతాడు అని చెప్పారని అంటారు పెద్దలు. నాకైతే ఈ ఆకలి కలియుగంలో ప్లాస్టిక్ మొత్తం జీవరాశిని బలి తీసుకోవడంతో పాటు సమస్త సృష్టి అంతా ముగిసిపోయి కలియుగం ముగిసిపోవడం ఖాయం అనిపిస్తుంది. అంతకుమించి ప్రమాదం ఊహించగలమా.

## 106. పంచదార

ఒకప్పుడు ఆహారంలో తీయదనం కోసం బెల్లం వాడేవారు. క్రమంగా చక్కగా తెల్లగా మిలమిల మెరుస్తూ పొడిపొడిగా రాలి పడుతూ ఉండే తీయని పంచదార అందరికీ చాలా ఆకర్షణీయమైన ఆహారపదార్థంగా మారింది.

తెల్లవారి లేస్తూనే కాఫీ ప్రియులకు పంచదార మరింత ప్రియమైనదిగా మారింది.

నిజానికి ఈ పంచదార ఆరోగ్యానికి చాలా పెద్ద శత్రువు.

ఒకప్పుడు పిండి వంటలు ముఖ్యంగా స్వీట్స్ అంటే ఏదో పండగకు పరవాన్నం లాంటి వాటితో సరిపెట్టుకునేవారు.

ఇప్పుడు అడుగడుక్కీ పంచదార స్వీట్స్ లభించే మిఠాయి షాప్స్ ఎక్కువైపోయి ప్రజలు కూడా రోజు ఆహారంతో పాటు పంచదారను అవసరానికి మించి చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు.

ఈ వినియోగం వల్ల షుగర్ వ్యాధి మాత్రమే కాకుండా చాలారకాల వ్యాధులు ముఖ్యంగా ఎముకలలో కాల్షియం తగ్గి ఆస్టియోపోరోసిస్ లాంటి వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి.

పంచదారను తయారు చేసేటప్పుడు వాడే రసాయనాలు ప్రమాదకరం పంచదారకు తెల్లని తెలుగు రావడం కోసం వాడే బ్లీచింగ్ రసాయనాలు మొత్తం శరీరాన్ని బోలుగా చేసి బలం లేకుండా చేసి ఇమ్యూనిటీ అంతా తగ్గిపోయేలా చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ లాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు కూడా కలుగుతున్నాయి.

## 107. కాఫీలు టీలు

ఒకప్పుడు తెల్లారి లేచాక గంజి అన్నము గాని రాత్రి చేసిన అంబలి నీ ఉదయమే తీసుకుని పనిలోకి వెళితే మధ్యాహ్నం వరకు అలుపు సొలుపు లేకుండా పని చేసుకోగలిగే వాళ్ళు.

ప్రస్తుతం నాగరిక జీవనంలో కాఫీ సువాసనతో మెలకువ వస్తే .. గంట గంటకీ టీ తాగకపోతే ఊపిరి అందని వాళ్ళు ఎక్కువైపోయారు.

నిజానికి అర కప్పు కాఫీ అర కప్పు టీ రోజు మొత్తంలో ఒక్కసారి తాగితే జరిగే ప్రమాదం ఎక్కువ ఉండకపోవచ్చు కానీ అవి ఒక్కసారి తాగితే ఇంకా ఇంకా తాగాలని తపన పెంచే ఒక రకమైన వ్యసనాలు.

కాఫీ, టీ వాటిల్లో ఉండే ఉత్తేజకర కెఫెన్ లాంటి రసాయనాలతో పాటు పంచదారను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో మరింత ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి. క్రమక్రమంగా కొంతకాలానికి తెలియకుండానే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల డయాబెటిస్ లాంటి లైఫ్ స్టైల్ వ్యాధులతోపాటు క్యాన్సర్ రావడానికి కూడా దోహద పడుతుంది.

## 108. మిడ్ నైట్ హోటల్ ఫుడ్స్

ఇప్పుడు లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్ మిడ్ నైట్ ఫుడ్స్ ప్రభుత్వం వారు కూడా చక్కగా మిడ్ నైట్ ఫుడ్‌బజార్ పెట్టి నానారకాల అనారోగ్యకర టేస్టీ ఫుడ్స్ ప్రజల్ని తినేలా రెడీ చేస్తున్నారు ప్రజలు కూడా ఆనందంగా సపరివార సమేతంగా పసి పిల్లలను కూడా తీసుకుని మరి వెళ్ళి వాళ్లతో పాటు పసి పిల్లలకు కూడా పెడుతున్నారు.

ఇదంతా ఆనందం అని అనుకుంటున్నారు.

సాయంత్రం ఆహారం సూర్యాస్తమయం అయిన తర్వాత ఎంత త్వరగా తింటే అంత త్వరగా అరుగుదల పూర్తి చేసి శరీరం మిగిలిన తన మలిన పదార్థాలను బయట కు పంపించే పనిలో నిమగ్నమై ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది.

మనం అర్ధరాత్రిళ్లు కూడా తింటూ ఉంటే తీసుకున్న ఆహారం అరుగుదలకు శరీరంలో శక్తి ఉండదు విసర్జనకు శక్తి సరిపోదు దీనివల్ల శరీరంలో మెటబాలిక్ యాక్టివిటీ దెబ్బతిని మెటబాలిక్ డిజార్డర్స్ అధిక బరువు డయాబెటిస లివర్ గాల్బ్లాడర్ కిడ్నీ సమస్యలతో పాటు ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ స్ రావడానికి మనకు మనమే రహదారిని ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నాం.

## 109. కాఫీ టాపర్స్ మరియు తేస్టర్స్

ఈమధ్య యువత చిన్న చిన్న గెట్ టుగెదర్ కి కాఫీ షాప్ లో కూర్చుంటున్నారు. అప్పుడు కాఫీ లోనే చాలా రకాల వెరైటీస్ చూస్తున్నారు ఐస్ కాఫీ బ్లాక్ కాఫీ లతో పాటు మామూలు కాఫీ కూడా చాలా చిక్కగా మంచి ఫ్లేవర్స్ తో లభిస్తుందట పిల్లలు టేస్టీ ఫుడ్ మాత్రమే తీసుకుంటారు కాబట్టి వాళ్లే ఇవన్నీ తాగుతున్నారు.

నిజానికి ఈ రకరకాల కాఫీల్లో రుచికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇస్తూ చాలా కొత్త కొత్త రసాయనాలు తో ఈ కాఫీ రుచులు అందిస్తుంటారు.

వాటిలో వాడే రసాయనాల కాంబినేషన్ స్ వాటివల్ల వచ్చే దుష్పరిణామాలు ఆరోగ్య సమస్యలు మనకు తెలిసే లోపే పిల్లలు వాటికి వ్యసనపరులుగా తయారీ యి కాలక్రమేణా ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు లోనవుతారు.

110. ఇలా శతకోటి దరిద్రాలకు అనంత కోటి ఉపాయాలు ఉన్నట్లే మానవుని హింసించి నరకం చూపించి కటిక దరిద్రుడి గా తయారుచేసే పరిస్థితులు మన చుట్టూ ఆవరించి ఆ విష వలయం నుండి బయట పడలేనీ విషమ విష సంస్కృతి లో జీవించడం మన దురదృష్టం అని ప్రజలు కొందరైనా తెలుసుకోగలిగితే మన సమాజం ఆరోగ్య దిశగా అడుగులు వేస్తున్నట్లు.

ఇలా కారణాలు చెప్పాలంటే ఏది కాదు అని అనిపిస్తుంది కొన్ని కారణాలు శాస్త్రవేత్తలు రుజువు చేసి మీడియాకి చెప్తున్నారు అవి సంవత్సరానికి ఒక న్యూస్ బయటికి వస్తుంది.

కానీ బయటకు రాని పరిశోధనల ఫలితాలు కొన్ని వేలు ఉన్నాయి అవన్నీ కూడా క్యాన్సర్ వ్యాధికి కారణాలు అని మనం తెలుసుకునే అవకాశం ఏ మాత్రం ఉండదు ఎందుకంటే మనకు తెలిసే లోపలే మన జీవితాలు ముగిసిపోతే కాబట్టి అందుకే ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగి ఎవరి ఆరోగ్య పరిరక్షణ వారు చూసుకుంటే అంతకు మించిన సౌభాగ్యం ఇంకేముంటుంది?

111. వత్తిడి వత్తిడి వత్తిడి. మనిషిని చిత్తు చేసే ఒత్తిడి

ఒకప్పుడు మానవ జీవితంలో ఒత్తిడి అంటే ఆకలి తీరక మాత్రమే కలిగేదేమో

కానీ నేటి నాగరిక జీవన విధానంలో అడుగడుగు కి అప శకునాలు గడియ గడియకు సుడిగుండాలు.

ఓ అమ్మాయి అమ్మగా మారబోతున్న తొలి క్షణం నుండి అమ్మకి ప్రాణగండం శిశువుకి అడుగడుగునా ఒత్తిడి అవరోధాలు.

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మెదడులో ఎండార్ఫిన్ ఇలాంటి రసాయనాలు రిలీజ్ అవ్వాలి కానీ నేటి దైనందిన జీవితం ఒత్తిడికి కడుపులో ఉన్న శిశువు నుండి కాటికి కాలు చాచ్సి ముసలి వరకు ఒత్తిడితో చిత్తు కాగితం లా నలిగిపోతున్న మానవజాతి మనది.

చిన్న చెట్టుకు చిన్న గాలి పెద్ద చెట్టుకు పెద్ద గాలి సామెతలా.. అమ్మ కడుపులోని బుజ్జాయికి ఒత్తిడి తప్పడం లేదు స్కూల్కి వెళ్లే పిల్లల గురించి వాళ్ల తిండి వత్తిడి చదువులో ఒత్తిడి ఆటలు లేనీ బాల్య జీవిత ఒత్తిడి...అనారోగ్యానికి సోపానం అని ఎవ్వరూ తెలుసుకోక ముందే..ముగిసిపోతుంది.మన కంటిపాప వందేళ్ల జీవితం.

## అన్ని రోగాలకూ విరుగుడు మనసే ??

జపాన్ శాస్త్రవేత్తలు చేసిన వివిధ ప్రయోగాలలో ఆశ్చర్యకర విషయాలు వెలుగు చూశాయి. ఇంతకాలం మనం గుడ్డిగా నమ్ముతున్న అనేక ఆరోగ్యసమస్యలకు మూలాలు మనం తీసుకునే ఆహారంలో లేవని మన జీవించే విధానంలోనే ఉన్నాయని, మనసును హాయిగా ఉంచుకున్న వారికి ఏ రోగాలు రావని వారు తేల్చిచెబుతున్నారు. అమెరికాలో జరిగిన మరో సర్వేలో కూడా మనసుబాగున్న వారు ఎక్కువకాలం జీవిస్తున్నారని తేల్చారు. మనసు కలతబారితే లేనిపోని ఆలోచనలు చోటుచేసుకుని వాటి నుంచి బైటపడడానికి బలహీనతలు పెంచుకోవడం, వాటికి బానిసలై దురలవాట్ల పాలైపోవడం వంటివి చేస్తున్నారని వారు తేల్చారు. ఇటీవలకాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా డాక్టర్లు కీలక రోగాలకు మందులు ఇవ్వడం తగ్గించి జీవన శైలిని సరిదిద్దే పనిలో పడ్డారు.

అందుకే డయాబిటిక్, బిపి వంటి నిరంతర అనారోగ్యకర అంశాలకు డాక్టర్లు ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చే పద్ధతి మార్చుకున్నారు. ఇది వరకు తినకూడదు అన్న అన్ని రకాల ఆహారాన్ని నిరభ్యంతరంగా తినమంటున్నారు. పొద్దుటే వాకింగ్ వెళ్ళే వారు ప్రశాంతమైన మూడ్‌లో ఉండాలని అందుకోసం నచ్చిన పాటలు వినమంటున్నారు.

ఏం చేస్తే ఉత్సాహంగా అనిపిస్తుందో అది చేయమంటున్నారు. కొందరు వాకింగ్ ఇష్టపడితే మరికొందరు జిమ్‌కు వెళ్ళాలనుకుంటారు. ఇంకొందరు బ్రిస్క్‌వాక్ చేయాలనుకుంటే, ఇంకొందరు స్టైరెకేస్ వాక్ చేయాలనుకుంటుంటారు. అందుకని డాక్టర్లు పేషెంట్ల ఇష్టానికే విడిచిపెట్టి ఎంతో కొంత వ్యాయామం మాత్రం చేయమని సూచిస్తున్నారు. ఒక్కసారిగా వీరి వైఖరి ఇలా మారిపోడానికి కారణం సరికొత్త అధ్యయనాలలో వెలుగుచూస్తున్న అంశాలే కారణం. ఇలా వెల్లడైన అనేక పరిశోధనల ఫలితాలలో జపాన్ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధన, అధ్యయనం సరికొత్తది. దీనిలో పాల్గొన్న సైంటిస్టులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

మానసిక ఒత్తిడి వల్ల గ్యాస్: కడుపులో  గ్యాస్ సమస్యను వాయువు అంటారు. ఇది రావడానికి, ముదరడానికి కారణం  ఆహార లోపాల వల్ల కాదట.  మానసిక ఒత్తిడి వల్ల ఎక్కువ వస్తుందట !

ఆవేశ కావేశాల వల్లే అధికరక్తపోటు: ఉప్పు ఎక్కువగా తినే వారికంటే ఆవేశ కావేశాలను అదుపులో పెట్టుకోని వారిలోనే  అధికరక్తపోటు ఎక్కువట !

అతిబద్ధకం వల్ల చెడుకోలెస్టరాల్: కొవ్వు పదార్థాలు తినేవారిలో కంటే  అతిబద్ధకం వలన కొవ్వు పెరిగిన వారిలోనే చెడుకోలెస్టరాల్ ఎక్కువట!

మధుమేహం సమస్య: తీపి పదార్థాలు అధికంగా తినేవారిలో కంటే, అధికస్వార్థం, మొండి తనం ఉన్నవారిలో నే ఎక్కువట !

అతివిచారం వల్ల ఆస్మా: ఊపిరితిత్తులకు గాలి అందకపోవడం కంటే, అతివిచారం వల్లనే ఊపిరితిత్తులలో మార్పులు వచ్చి ఆస్తా వస్తుందట.

**ప్రశాంతత లేక గుండెజబ్బులు :** ధమనుల్లో రక్తం ప్రసరణ లోపాల కంటే ప్రశాంతత లోపించడం వల్లనే గుండె కొట్టుకోవడంలో మార్పులు వస్తున్నాయట. అందువల్ల మనిషికి గుండెజబ్బులు వస్తున్నాయట. మొత్తం మీద శరీరంలో వచ్చే సర్వ రోగాలకు మూల కారణాలు తరచి చూస్తే ఆహార అలవాట్ల వల్లకాదని లైఫ్‌స్టయిల్ సంబంధమైనవేనని తెలుస్తోంది. అందుకు వారు వివిధ కారణాలను చూపించారు. వారి అధ్యయనం ప్రకారం

50% ఆధ్యాత్మికత లోపంవల్ల

25% మానసిక కారణాల వల్ల

15% సామాజిక, స్నేహబాంధవ్యాల లోపం వల్ల

10% శారీరక కారణాల వల్ల

రోగాలు వస్తున్నాయి. అందువల్ల కడుపుమాడ్చుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఆరాటపడేకన్నా జీవన శైలిని మార్చుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం మేలని జపాన్ సైంటిస్టులు అంటున్నారు. వీరి సూచనల ప్రకారం మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే స్వార్థం, కోపం, ద్వేషం, శత్రుత్వం, ఆవేశం, అసూయ, మొండితనం, బద్ధకం, విచారం, వంటి వ్యతిరేక భావాలను వదిలించుకోవాలి.

కారుణ్యం, త్యాగం, శాంతం, క్షమ, నిస్వార్థం, స్నేహభావం, సేవాభావం, కృతజ్ఞత, హాస్య ప్రియత్వం, సంతోషం , సానుకుల దృక్పథం పెంచుకోవాలి.

॥సర్వే జనాః స్వస్తిర్భతు॥

# క్యాన్సర్ వ్యాధి నివారణ

మనదేశంలో కేన్సర్ వ్యాధి వ్యక్తిని గురించి ప్రజల మనస్సుల్లో ఆందోళన, ఆదుర్దా అధికమవుతున్నది బహుశా కేన్సర్ వ్యాధితో విపరీతంగా బాధపడి బలి అయిపోయిన స్నేహితుడునో, ఆత్మ బంధువులునో వారు చూసి ఉంటారు ఆశ్చర్యకరమైన క్యాన్సర్ వ్యాధిని గురించి దానిని అధిగమించడానికి జరిగే ప్రయత్నాలను వారు తెలుసుకోవాలని ఆ తృత పడడం చాలా సహజం. కానీ ప్రజలకు ఈ క్యాన్సర్ వ్యాధి గురించి తెలిసింది చాలా తక్కువ. ఇంచుమించు ఏమాత్రం తెలీదు సాధారణంగా వార్తాపత్రికలలో వార్తలు ప్రజలలో ఇదివరకే ఏర్పడి ఉన్న మనసులోని భయాన్ని కలవరాన్ని అధికం చేస్తున్నాయి ఇది చాలా దురదృష్టకరం.

**క్యాన్సర్ గురించి ప్రజలు ఎందుకు తెలుసుకోవాలి?**

బంధువులకు, స్నేహితులకు వచ్చిన క్యాన్సర్ వ్యాధి గురించి సామాన్య మానవుడికి అభిప్రాయ వైరుధ్యం, కలవరం ఏర్పడి తెలియని ఒత్తిడికి ప్రతి మనిషి లోనవుతున్నాడు.

**క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి?**

క్యాన్సర్ వ్యాధి సర్వ ప్రాణినీ బాధిస్తుంది శరీరంలో ఈ వ్యాధి చేత బాధిత ము కాని అంగం ఏదీ ఉండదు. నూతన మాంస వృది ఏర్పడి ఒక చిన్న బుడిపి లాగానో, కణితి లాగాను ఏర్పడి అభివృద్ధి చెందడం చాలా క్యాన్సర్లలో సామాన్య లక్షణం

ఒకచోట ప్రారంభించిన ఈ మాంస అభివృద్ధి నుండీ కొన్ని జీవ కణములు విడి వ డి రక్తం ద్వారా శరీరంలో మరి ఎక్కడకో పోయి, కొన్నిచోట్ల వృద్ధిచెంది అక్కడా క్యాన్సర్ వ్యాధి గా అభివృద్ధి చెందడం మొదలవుతుంది ఇలా ద్వితీయం గా ఏర్పడిన నూతన మాంసం వృద్ధులను మెటాస్టాసిస్ అంటారు ఈ విధంగా ఏర్పడిన కుమార వృద్ధులను కలిగి ఉండటం వల్ల ఈ వ్యాధికి తగిన చికిత్స కానీ సంతృప్తికరమైన చికిత్స గాని చేయడానికి వీలు లేక పోతున్నది అసలు చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వ్యాధి తప్పనిసరిగా తక్కువ సమయంలో రోగిని కబళిస్తుంది. అందువలన ఈ వ్యాధిని మేలిగ్నంట్ ట్యూమర్ అంటారు

క్యాన్సర్ వ్యాధికి ఇతర వ్యాధులకు చాలా భేదములు ఉన్నవి అవి ఏంటంటే చాలా తీవ్ర దీర్ఘ క్రిమి జనితం లైన వ్యాధులు రోగికి అనుభూతులు అయ్యే లక్షణాల ద్వారా వాటి ఉనికిని సూచించి రోగి వైద్యులకు వాటిని గుర్తించేటట్లుగా చేస్తాయి

మెటబాలిజం వైపరీత్యాలు ఆహార లోపం వల్ల కలిగే రోగములు, రోగిలో మార్పులు కలిగించి రోగి బంధువులు స్నేహితులు కూడా వాటిని గమనించినట్లు

చేస్తది కానీ క్యాన్సర్ వ్యాధి విషయంలో దానిని ప్రారంభ దశలో గమనించి నివారించటానికి వీలులేకుండా 2రకాల నిరోధక పరిస్థితులు ఆటంక పరుస్తుంది

రోగిని వైద్య సహాయం పొందేటట్లు చేసే జ్వరము భాష మొదలైన ప్రారంభ లక్షణములు ఏవి ఉండవు ఇంతే కాదు క్యాన్సర్లో కొన్ని మార్పులు చెందిన జీవకణాలు శరీరానికి పరాయి వస్తువులు కావు. ఈ క్యాన్సర్ జీవకణాలను సంహరించే మందులు చాలా వచ్చినవి కానీ దురదృష్టం ఏమిటంటే ఆ మందులు క్యాన్సర్ కణములనే కాక ప్రాణాధారమైన ఇతర జీవ కణములను కూడా అ సంహరిస్తాయి అందువలన అవి నివారణ రీత్యా ఉపయోగించడానికి వీలు కాదు. ఏర్పడే కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కొన్ని సామాన్య లక్షణాలు కలవు అయినా కానీ ఆ క్యాన్సర్ ఇలా కొన్ని బేధాలు ఉంటాయి ఈ భేదాలు దుర్మాంసం వృద్ధి ఏర్పడిన స్థానం మీద అది ప్రారంభం అయిన ధాతువు మీద అ ఆ క్యాన్సర్లో ఉన్న జీవకణముల ప్రత్యేకత మీద ఆధారపడతాయి శరీర భాగములను పూర్తిగా కప్పి ఉంచే చర్మము వంటి పొరలలో ఏర్పడే క్యాన్సర్ లు శరీర అంతర్గత అనుబంధ ధాతువులు కండర జాతులు ఏర్పడే క్యాన్సర్ల కన్నా తేలికగా సులభముగా నివారించదగినవి.

క్యాన్సర్లలో చాలా రకములు ఉన్నవి ఇంతకు ముందే చెప్పినట్లు అసాధారణమైన అనిరుద్ధ మైన ఏ ఏ దుర్మాంసం వృద్ధి అయినా క్యాన్సర్ వ్యాధి అని నిర్ధారించుకోవాలి గత 90 సంవత్సరాలుగా వైద్య పరీక్షల వల్ల ప్రయోగాత్మకం । పరిశీలన వివిధ ధాతువులలో శరీరంలో ఏర్పడే పెరిగే ప్రతి కణితి క్యాన్సర్ కాదు క్యాన్సర్ ఆరంభమైనప్పుడు విపరీతమైన జీవకణ వృధి... 1. పూర్ణము 2. అసంపూర్ణం అయినా జీవ కణ వృద్ధిని నిరోధించే శరీర గత యంత్రాంగంలకు లోబడి క్యాన్సర్ జీవకణాలు అనంతంగా విభజన చెందుతూ మాంసలమైన ముద్దగా రూపొందించి పరిసర ప్రాంతాలలో ధాతువులను కూడా ప్రవేశిస్తాయి ఈ ఈ అసాధారణమైన, అనిరుద్ధ మైన, స్వచ్ఛంద మైన జీవ కణాల వృది క్యాన్సర్ వ్యాధికి విశిష్ట లక్షణం ఉదాహరణ కు ఈ పరిస్థితుల్లో బెనైన్ ట్యూమర్ (benign tumor) క్రమంగా మాలిగ్నెంట్ ట్యూమర్ గా చాలా వేగంగా గా మార్పు చెందుతుంది అప్పుడు ఆ లక్షణం ఉన్న మాంస వృద్ధినే క్యాన్సర్ అని పిలువబడుతుంది

**క్యాన్సర్ ఎలా ఉధృతంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది?**

ఒక్కసారి క్యాన్సర్ వ్యాధి శరీరంలో ఏ ప్రాంతంలోనైనా ఏ ధాతువులో అయినా స్థావరం ఏర్పరుచుకుంటే అది అనేక విధములుగా వ్యాపిస్తూ కబళిస్తూ ఉంటుంది.

1. ప్రారంభ ప్రదేశంలో క్యాన్సర్ జీవకణాలకు సంఖ్య వృద్ధి చెంది అనంతంగా

పెరిగిపోతాయి అవి పరిసర ప్రాంతాలలో ధాతువులు లోకి చొచ్చుకొనిపోతోంది క్రమంగా ఆ ధాతువులను నాశనం చేస్తాయి. ఈ నూతన జీవ కణములు ఎంత శీఘ్రముగా వృద్ధిని చెందుతాయో అంత శీఘ్రముగా వానికి రక్తం సరఫరా కాక అందులో కొన్ని మరణించి వృత్తి కేంద్ర అ భాగంలో విద్రధి (అల్సర్) ఏర్పడుతుంది అదే రాచపుండు క్యాన్సర్ పుండు

3. కొన్ని క్యాన్సర్ జీవకణాలు రక్త ప్రవాహంలోకి ప్రవేశించి అతి శీఘ్రముగా వ్యాప్తి చెందుతాయి అనుబంధ ధాతువులోనూ, మజ్జా ధాతువు నుండి ఏర్పడిన క్యాన్సర్ జీవ కణములు ఇలా వ్యాప్తి చెంది శీఘ్ర మరణానికి కారణం అవుతాయి

2. వృద్ధి పొందుతున్న క్యాన్సర్ జీ వకణములు కొన్ని విడివడి లింపు నాళముల ద్వారా స్థానికులైన లింపు గ్రంథులలో ప్రవేశించి అక్కడ నుండి దూర అంగంలోకి ప్రవేశిస్తాయి ఆ అంగములలో నిక్షేపింపబడి సొంతంగా స్వతంత్రముగా ప్రవృధి చెంది మూల వృద్ధి వంటి వృద్ధిని ఏర్పరుస్తాయి వాటినుండి మరికొన్ని జీవకణాలు పరిసర ధాతువుల లోకి వ్యాపించటం క్యాన్సర్ యొక్క ప్రమాదకరమైన ప్రత్యేక లక్షణం ఒక్కసారి ఈ ద్వితీయ గ్రంథులు (secondaries) ఏర్పడిన తర్వాత క్యాన్సర్ వ్యాధి నివారణ చికిత్స చాలా దుర్లభం అవుతుంది ఎందుకంటే క్యాన్సర్ వ్యాధి ఆరంభంలో అతి సూక్ష్మంగా నొప్పి తెలియకుండా చాప కింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది

**క్యాన్సర్ ఎంత తరచుగా వ్యాపిస్తుంది?**

అమెరికాలో 45 నుండి 64 సంవత్సరాల వయసు వారిలో క్యాన్సర్ వల్ల మరణించిన వారి సంఖ్య ద్వితీయ స్థానం ఆక్రమించుకుంది

బొంబాయి నగరంలో ప్రతి 10 లక్షల మంది జనాభాకు 685 మంది క్యాన్సర్తో బాధ పడుతున్నారని ఇండియన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ వారు అంచనా వేశారు యావత్ భారత్ దేశంలో క్యాన్సర్ వల్ల బాధపడేవారి సంఖ్య మరణించే వారి సంఖ్య సరిగ్గా సంఖ్యాపరంగా రికార్డు కావడం లేదు అందుచేత క్యాన్సర్ వ్యాధి నమోదు చేయబడిన సంఖ్యలు విశ్వసనీయ కావు.

ప్రపంచంలో అన్ని జాతుల వారి వల్లనే భారతీయులు కూడా క్యాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు కానీ మన భారతీయులలో కొన్ని కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలలో ఏర్పడే క్యాన్సర్లు మనలో ఎక్కువగా ఏర్పడుతూ ఉంటాయి ముఖ్యంగా స్త్రీలలో జనన అవయవాల్లో క్యాన్సర్ ఎక్కువగా చూస్తున్నాం ఇంకా స్త్రీలలో రొమ్ము కేన్సర్ కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది స్త్రీలలో వచ్చే కేన్సర్లలో 60 శాతం పైగా ఈ కేన్సర్లు ఉంటుంది మగవారిలో ఈ కేన్సర్ వ్యాధి 5 శాతం కూడా ఉండడం లేదు.

అదేవిధంగా గా నోటిలోని గొంతులోని ఆహారనాళంలో ఏర్పడే కాన్సర్‌ల సంఖ్య ఇతర ప్రదేశములలో ఏర్పడే కాన్సర్‌ల సంఖ్యలో సగానికి పైగా ఉంటున్నాయి

వివిధ దేశములలో ప్రత్యేక అవయవములలో ఏర్పడే క్యాన్సర్ సంఖ్య దేశ దేశానికి మారుతూ ఉంటుంది ఈ మార్పుకి కారణం స్పష్టంగా ఇప్పటికీ తెలియడం లేదు కానీ ఆయా పరిసరములు సాంఘిక, ఆర్థిక ఆ హారిక పరంపర వైవిధ్యం వల్ల ఈ మార్పు ఏర్పడుతుంది ఏమో ఇందులో వారిఈ అభ్యాసములు సాంప్రదాయములు ముఖ్యంగా కొన్ని కొన్ని జాతుల వారిలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తున్నాయి

క్యాన్సర్ వ్యాధి శైశవదశ నుండీ వార్ధక్యం వరకు అన్ని వయసుల వారిలోనూ ఏర్పడవచ్చును అయినప్పటికీ ఈ క్యాన్సర్ వ్యాధి వృద్ధాప్యంలో రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉన్నాయి

స్త్రీ పురుషుల్లో 12:10 నిష్పత్తిలో ఈ కేన్సర్ వ్యాధి రావడానికి అవకాశాలు ఉన్నాయి

కొన్ని కుటుంబంలో క్యాన్సర్తో మరణించే వారి సంఖ్య ఆశ్చర్య జనకంగా ఉంటుంది. ఒక కుటుంబంలో 26 మంది సభ్యులు ఉంటే అందులో 16మంది క్యాన్సర్ వలన మరణించారు అయినా మానవులలో క్యాన్సర్ వ్యాధి పరంపరాగతమైన ది కాదని భావించబడుతుంది తల్లిదండ్రులు నుండి క్యాన్సర్ వ్యాధి కారణములు మానవులలో కాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి ప్రత్యేక పాత్ర నిర్వహించక పోయినా కొన్ని రకముల క్యాన్సర్ వ్యాధి చాలామందిలో కౌటుంబిక లక్షణంగానే ఉంటుంది కుటుంబంలో జన్మించినవారు తరచూ అదే క్యాన్సర్ వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉంటారు.

**క్యాన్సర్ వ్యాధి అంటువ్యాధా?.... ఏమాత్రం కాదు**

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అధిక సంఖ్యలో వైద్యులు నర్సులు ఇతర  సహాయ ఉద్యోగులు ఆసుపత్రులలో బహు సంవత్సరాలుగా క్యాన్సర్ రోగులకు అతి సన్నిహితంగా ఉంటూ వారిని స్పర్శిస్తూ చికిత్సలు చేస్తూ ఉంటారు మరి ఇలాంటివారికి మిగిలిన వారికన్నా క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి అవకాశాలు ఉన్నాయి కానీ రికార్డుల్లో అలా ఎక్కడా కనబడటం లేదు కాబట్టి క్యాన్సర్ వ్యాధి ఈ విధముగా అంటువ్యాధిగా వ్యాపించడం లేదు కొన్ని క్యాన్సర్లలో కొన్ని వైరస్ లు కనబడిన ఒక రోగి నుండి ఇంకొక రోగికి క్యాన్సర్ వ్యాపించడం లో కొన్ని చిక్కులు ఉన్నాయి అందువలన క్యాన్సర్ వ్యాధి అంటువ్యాధి కాదని నిర్ధారించవచ్చును

**క్యాన్సర్ వ్యాధి అపాయ చిహ్నములు:**

క్యాన్సర్ వ్యాధి ఆరంభ దశలో ఉండగా దాన్ని కనుక్కోవడం నిపుణులకు కూడా

కష్టసాధ్యమైన విషయం అందువల్ల సాధారణ మానవులు తమలో గాని తమ సన్నిహితులలో గానీ క్యాన్సర్ ఏర్పడిందని నిరూపణ చేయడం ఎంత మాత్రం కావడం లేదు ఆరోగ్యవంతులు తరచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఆరంభదశలోనే నిర్ణయించుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయాలి ప్రస్తుతం ఉన్న చికిత్స పద్ధతులు చాలామంది క్యాన్సర్ వ్యాధి ఆరంభ దశలో నిరూపించబ డి అప్పుడే నివారించడానికి సాధ్యం అందువలన అప్పుడప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని క్యాన్సర్ వ్యాధి ప్రారంభం లోని నిరూపించి చికిత్స ప్రారంభిస్తే కొంతవరకు క్యాన్సర్ వ్యాధిని దూరం చేసుకోవచ్చు

**క్యాన్సర్ నిరూపణ:**

**క్యాన్సర్ వ్యాధి అపాయ చిహ్నములు:**

క్యాన్సర్ వ్యాధి ఆరంభ దశలో ఉండగా దాన్ని కనుక్కోవడం నిపుణులకు కూడా కష్టసాధ్యమైన విషయం అందువల్ల సాధారణ మానవులు తమలో గాని తమ సన్నిహితులలో గానీ క్యాన్సర్ ఏర్పడిందని నిరూపణ చేయడం ఎంత మాత్రం కావడం లేదు ఆరోగ్యవంతులు తరచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఆరంభదశలోనే నిర్ణయించుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయాలి ప్రస్తుతం ఉన్న చికిత్స పద్ధతులు చాలామంది క్యాన్సర్ వ్యాధి ఆరంభ దశలో నిరూపించబడి అప్పుడే నివారించడానికి సాధ్యం అందువలన అప్పుడప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుని క్యాన్సర్ వ్యాధి ప్రారంభం లోని నిరూపించి చికిత్స ప్రారంభిస్తే కొంతవరకు క్యాన్సర్ వ్యాధిని దూరం చేసుకోవచ్చు

సాధారణంగా క్యాన్సర్ ఏర్పడే వయసులో ఉన్నవారికి కొన్ని ప్రమాద చిహ్నములు సంగతి తెలుసుకుని క్యాన్సర్ వ్యాధి ఏర్పడే ప్రదేశముల గురించి చెప్పి ఆ లక్షణాలు కనపడగానే క్యాన్సర్ వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలని ఎలా ప్రోత్సహించాలి.

ఆ లక్షణాలు వివరంగా అందరికీ తెలియడం చాలా అవసరం అందులో ముఖ్యమైన లక్షణాలు ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి అవి:

1. స్త్రీలలో బహిష్టులు ఆగిపోయిన తర్వాత క అసాధారణంగా మరల రక్తస్రావం కనిపించడం.
2. స్త్రీలలో స్థలములలో నొప్పిలేని బాధ లేని గడ్డలు గాని కణుతులు గాని ఏర్పడం.
3. తెలియని గొంతు నొప్పి
4. మలమూత్ర అ విసర్జనలో నిరంతరముగా కలిగే మార్పులు మూత్రాశయంలో ప్రేవులను జరుగుతున్న అనూహ్యమైన మార్పులకు లక్షణాలుగా తెలుసుకోవాలి.

5. సాధారణ చికిత్సతో ఎంతకీ తగ్గని దగ్గు గొంతు బొంగురు పోవడం.

6. మింగడంలో కష్టం ఏర్పడడం.

7. ఎన్ని రకాల ఔషధాలు వాడిన తగ్గని అజీర్ణ వ్యాధి.

8. శరీరంలో పులిపిరి కాయలు గాని పుట్టుమచ్చలు గాని హఠాత్తుగా వాటి పరిమాణంలో మార్పు ఏర్పడి ఉండవచ్చు. ఈ మధ్యకాలంలో తెలియని అలసట గమనించి పరీక్షలు చేయించుకుంటే ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ అని నిర్ధారణ జరిగిన వారిలో క్యాన్సర్ రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

9. కొన్ని కొన్ని రకాల పుండ్లు (విద్రధులు) మంచి చికిత్సకు ఏమాత్రం లొంగకుండా పెరుగుతూనే ఉండడం.

10. శరీరంలో ఏ భాగంలో అయినా నొప్పిలేని గడ్డలు గాని కణుతులు గాని కొత్తగా గమనిస్తే ప్రమాద సంకేతంగానే భావించాలి.

క్యాన్సర్ వ్యాధి నిపుణులు వ్యాధిని నిరూపించడానికి కి తమకు తెలిసిన పద్ధతులన్నీ అవలంబిస్తారు సంపూర్ణమైన రోగ చరిత్రను స్వీకరిస్తారు.

అనుమానిత ప్రదేశంలో ఎక్స్రే తీసి చూస్తారు కానీ వ్యాధిని నిరూపించాలంటే బాధిత ప్రదేశము నుండి ఒక చిన్న భాగమును ఖండించి మైక్రోస్కోప్ ద్వారా పరీక్షించాలి.

ముదిరిపోయిన క్యాన్సర్ వ్యాధి నిరూపణ చాలా తేలిక కానీ ఆ స్థితిలో క్యాన్సర్ వ్యాధిని నిరూపించడం వల్ల రోగికి ఎంత మాత్రం ఉపయోగకరం కాదు ఆ రోగి భవిష్యత్తు సందేహాస్పదమే. నివారణ కూడా కష్టసాధ్యం.

క్యాన్సర్ నిపుణుల సలహాను విశ్వాసంతో పాటించాలి అనేకమంది సలహాలు రోగి మనసులో కలవరం కలిగించి ఆందోళనలో ఆలోచనలతో విలువైన కాలం ను ఆరోగ్యమును వృధా చేస్తున్నాయి.

**క్యాన్సర్ నిరోధం**

కొన్ని వృత్తుల వారి లో కొన్ని రకముల క్యాన్సర్లు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి అలాగే కొన్ని అభ్యాసంలో సాంప్రదాయాల వలన ఆనవాయితీ ల వలన కూడా క్యాన్సర్ వ్యాధి రావచ్చు ఇలా ఏర్పడే క్యాన్సర్లను నిరోధించవచ్చు,

రేడియోయాక్టివ్ ముతక లోహాలతో పనిచేసే వారిలోనూ, ఏజో రంగు పదార్థాలతో పనిచేసి కార్మికుల లోను క్యాన్సర్ ఏర్పడటం ఇంచుమించుగా నిరోధించబడింది.

ఈ రోజుల్లో క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి చాలా కారణాలు కనబడుతున్నాయి

తెల్లవారి లేచింది మొదలు మన నిత్యజీవితంలో లో ఉపయోగించే టూత్ పేస్ట్ బ్రష్ కూడా క్యాన్సర్ వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి అంటే చాలా బాగా అనిపిస్తుంది కానీ ఇలాంటి ఇ నాగరిక జీవన విధానంలో లో మనం ఉపయోగించే రోజువారి వస్తువులు మనకి రకరకాల క్యాన్సర్లను కలిగిస్తున్నాయి అంటే నమ్మలేము కానీ ఇవన్నీ నిజాలు.

అదేవిధంగా గా క్యాన్సర్ వల్ల ప్రాణాపాయం కలుగకుండా ప్రజలను కాపాడవచ్చు అందుకు ముఖ్యంగా ఈ క్యాన్సర్ వ్యాధిని ప్రారంభదశలోనే కని పెట్టవలసి ఉంటుంది ప్రజలలో ప్రారంభం లక్షణ పరిజ్ఞానమును వ్యాపింప చేయడం ఆ పరిజ్ఞానం వ్యాప్తి క్యాన్సర్ విషయమై జాగరూకత ప్రజలలో కల్పించడానికి వైద్యులను తర్ఫీదు చేయడం చాలా అవసరం ముఖ్యంగా ఒక వయసు దాటిన వారిని అప్పుడప్పుడు సాంప్రదాయ సిద్ధమైన విధానాలతో పరీక్షించడం ముదిరిపోయిన క్యాన్సర్ వల్ల తటస్థించే భయంకర అ ఫలితముల నుండి చాలావరకు కాపాడుతుంది

కొన్ని అభ్యాసములు సంప్రదాయంలో మార్చుకుంటే క్యాన్సర్ వ్యాధి నీ రాకుండా నిరోధించవచ్చు అభ్యాసములు అధిక సంఖ్యాకులను సంఘము లోను అలవాటు ఉంటే వాటిని మార్చడం గాని అరికట్టడం గాని సాధ్యం కాదు ఉదాహరణ పొగాకు నమలడం చుట్ట బీడీ సిగరెట్టు కాల్చడం మానమంటే చాలామంది పేచీ పెడతారు. కానీ నీ ప్రభుత్వము తలుచుకుంటే ప్రజలలో మార్పు తప్పనిసరిగా వస్తుంది క్రమంగా సిగరెట్ తాగే వాళ్ళు మందు తాగే వాళ్ళు, తగ్గిపోతారు ముఖ్యంగా ఈ అలవాటు వల్ల ఏర్పడే క్యాన్సర్లలో ఈ కార్యకారణ సంబంధం సందేహాస్పదం కావడం దురదృష్టకరం

Old cancer causative factors ikkada pedadam 16 causes.

ఇవన్నీనీ ఉపయోగించడం మన వేయగలిగితే క్యాన్సర్ వ్యాధిని నిరోధించవచ్చు వాటి గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం

ఆధునిక చికిత్స ఆరంభ దశలో ఉన్న క్యాన్సర్ పూర్తిగా నివారించటానికి ముదిరిపోయిన క్యాన్సర్ వల్ల ఏర్పడే చిహ్నాములు లక్షణములను ఉపశమనం కలిగించడానికి ఉద్దేశించబడినవి ప్రస్తుతం రెండు చికిత్సా విధానాలు అమలులో ఉన్నాయి శస్త్రచికిత్స మొదటిది అయితే రెండోది కిరణ చికిత్స (రేడియేషన్ తెరఫీ)

ప్రారంభ దశలో ఈ క్యాన్సర్ వ్యాధికి పై పూతలు పట్టీలు ఔషధాలు క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఏమాత్రం నివారించలేవు

## క్యాన్సర్ చికిత్స

క్యాన్సర్ శస్త్రచికిత్సా ఇతర చికిత్సల వంటిది కాదు ఇందులో క్యాన్సర్ ను దాని పరిసరాలలో ఉన్న ఆరోగ్యం ధాతువు ను ఎంతవరకు తీసివేయడానికి వీలుంటే అంత వరకు తీసేస్తారు అదే మిగిలిన వ్యాధులకు చికిత్స చేసేటప్పుడు అలా చేయరు ఆరోగ్య ధాతువులను ఎంత తక్కువగా ఖండించడానికి వీలుంటే అంత తక్కువగా ఖండిస్తున్నారు క్యాన్సర్ వ్యాధి పరిసర ధాతువులలో కి పాకి పోయే స్వభావం ఉన్నందున దానితోపాటు మిగిలిన ఆరోగ్య ధాతువులను కూడా డా వీలైనంతవరకు ఖండించి వలసి ఉంటుంది అదేవిధంగా కాన్సర్ ఏర్పడిన అంగములు పూర్తిగా తీసివేయి పడతాయి అందువలన ఏర్పడిన వైకల్యానికి నివారణకు ఆయా అంగ అ పునఃసృష్టి పునరావాసం సాధ్యమైనంతవరకు ప్రయత్నించు బడినవి

కానీ నిజచెప్పాలంటే ఈ రెండు చికిత్సలు కూడా అంత ఆదర్శప్రాయమైనవి కావు కానీ గత 35 సంవత్సరాలలో ఆ విధానంలో వృద్ధిచెందిన నైపుణ్యత వలన గమనించదగిన ఫలితములు సాధించేబడినవి.

అయాన్ ప్రేరకములైన చాలా రకముల రేడియేషన్ చికిత్సలు ఉపయోగించ బడుతున్నాయి అందులో అధిక శక్తివంతమైన డీప్ ఎక్స్ రేలు చాలా కారణములు భారతదేశంలో కొన్ని చికిత్స సంస్థలలో ఒకటి, రెండు మిలియన్ల ఓల్ట్ల విద్యుత్ శక్తితో ఎక్స్‌రేలు ఉత్పత్తి చేసి వాటిని ఉపయోగిస్తున్నారు రేడియం వంటి ఇతర రేడియో యాక్టివ్ వస్తువులను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు

క్యాన్సర్ జీవ కణములను మాత్రమే సంహరించి ఇతర జీవ కణములు ను సంహరించమని మందులను విధానాలను కనిపెట్టాలని వైద్య ప్రపంచం చాలా కాలంగా కలలు కంటుంది అటువంటి మందులు ఈ మధ్యనే కొన్ని అందుబాటులోకి వచ్చినవి అవి తాత్కాలిక ఉపశాంతి కలిగించ కలిగినవే కానీ శాశ్వతమైన నివారణ ఇంతవరకు సాధించలేదు. యాంటిబయాటిక్స్ వలన రోగనిరోధకశక్తిని అందించడం వల్ల క్యాన్సర్ నివారణ జరుగుతుంది ఈ విధానాలపై పరిశోధన కొంతకాలం సాగింది క్యాన్సర్ సంపూర్ణ నివారణ సాధ్యం కావచ్చు.

# తుది పలుకులు...

క్యాన్సర్ వ్యాధినీ తుదముట్టిద్దాం

క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. అందులో కొన్నిజాగ్రతలు పాటించినా మీకు, మీ కుటుంబానికి క్యాన్సర్ వ్యాధి రావడానికి అవకాశాలు చాలా తక్కువ. మీరు బావుంటే మీ కుటుంబం ఆరోగ్యం బావుంటుంది. కుటుంబ ఆరోగ్యం సమాజ ఆరోగ్యానికి పునాదిరాయి.

సమాజ ఆరోగ్యం దేశ సౌభాగ్యం. అందుకే అందరం కలిసి ప్లాస్టిక్ వాడకం మానివెద్దాం.

రసాయనిక ఎరువులు వాడకం ఆపుదాం. గోమాతను ప్రతి ఇంటా పూజిస్తూ.. గో ఆధారిత వ్యవసాయం చేద్దాం

క్రిమిసంహారక మందులు పైర్ల పై చల్లడం ఆపుదాం. గోమయ, వేప ఆధారిత సంజీవని వాడుకుందాం

పాకెట్ పాలు మనివేద్దాం. గోమాత అమృత క్షీరం త్రాగుదాం

ఇంటిపంట సాగు చేద్దాం. ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకుందాం

కిచెన్ గార్డెన్ హాబీగా చేసుకుందాం

ముడిబియ్యం తిందాం. తెల్ల అన్నం వదిలేద్దాం

తెల్ల తెల్లని టూత్‌పేస్ట్ మాని వేపకొమ్మతో పళ్ళు తోముదాం

ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ నీరు వద్దు. కాపర్ బాటిల్ నీరు త్రాగుదాం

మైదాను మానెద్దాం

ముడి గోధుమపిండి వాడుకుందాం

అయోడిసెడ్ సాల్ట్ ఆపెద్దాం. సముద్ర లవణంగాని సైంధవ లవణం గాని వాడుకుందాం

జల కాలుష్యం నివ్వరిద్దాం

వాతావరణ కాలుష్యం నిర్మూలిద్దాం

మద్యపానం నిషేదిద్దాం

ధూమపానం నివారిద్దాం

మన యువత ఆరోగ్యం బలపరచి దేశబలం పెంచుదాం

మన చిన్నారులను ఆరోగ్యంగా పెంచుకుందాం

మన పెద్దలను గౌరవిస్తూ వారి అనుభవాలతో దేశ సౌభాగ్యం కలకాలం కళ కళ లాడెలా నవభారతం నిర్మిద్దాం

మన భారతదేశబలం కుటుంబసభ్యుల అనుబంధం అని మరోసారి నిరూపిద్దాం..

ఈ టాపిక్స్ అన్నీ నాకు చాలా ఇష్టమైనవి. ఎన్నిసార్లు చెప్పినా, ఎంత చెప్పినా తరగని నిత్యసత్యాలు.

మరోసారి మరింత వివరంగా మళ్లీ కలుసుకుందామా?

అందరూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ఆధ్యాత్మికంగా అభివృది చెందాలని మీ సురక్ష రాజేశ్వరి...

ఆయుర్వేదం అర్థం చేసుకోండి. ఆచరించండి. ఆరోగ్యం పొందండి. ఆనందంగా జీవించండి. నిర్భయంగా నిండు నూరేళ్ళు జీవించండి.

**శుభం..**



డా॥ కొండ పూర్ణ రాజేశ్వరి

## రచయిత్రి గురించి

**ఆయుర్వేదాచార్య / యోగాచార్య ఆధ్యాత్మికాచార్య**

★ 1987లో ఆయుర్వేద వైద్య విద్యలో మొదటి శ్రేణిలో నాగార్జున యూనివర్శిటీ నుండి పట్టభద్రులు.

★1999లో యోగాలో పి. జి. మొదటి శ్రేణిలో పట్టభద్రులు - ఆంధ్రా యూనివర్శిటీ

★ 2004లో పి.జి. తత్వశాస్త్ర పట్టభద్రులు - ఆంధ్రా యూనివర్శిటీ.

★ 1988 నుండి 1997 వరకు అమలాపురంలో డా. పి. చిరంజీవిగార్లు, డా. పి.వి సత్యవతిగార్ల వద్ద సీనియర్ అసిస్టెంటు వైద్యురాలిగా ఉద్యోగబాధ్యతలు.

★1997 నుండీ 1999 వరకూ విశాఖపట్టణం శాంతి ఆశ్రమములో ఆయుర్వేద యోగా నేచురోపతి కన్సల్టెంటుగా ఉద్యోగ బాధ్యతలు. 19.10.1999న విజయవాడలో 'సురక్ష హెల్త్ విలేజ్" ఆయుర్వేద & యోగా ప్రత్యేక పంచకర్మ వైద్యశాలను గౌ. మంత్రివర్యులు శ్రీ వడ్డే శోభనాద్రీశ్వరరావుగారు, డా.గోకరాజు గంగరాజుగారు నరసాపురం MP గారి చేతులమీదుగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మొట్టమొదటిసారిగా స్థాపించబడినది.

★ 2000 నుండి ప్రతి సంవత్సరం కార్తీకమాసంలో ధన్వంతరి జయంతి పూజను చేసి, ఆయుర్వేద వైద్యులకు అవార్డులు ఇస్తున్నారు.

★ ఆయుర్వేద, యోగాలో గల విస్తృతమైన అభిమానం, నమ్మకంతో ఢిల్లీ మహర్షి మహేష్ యోగి ఆశ్రమంలో కొంతకాలం శిక్షణ, S.S.Y గురూజీ ఋషి ప్రభాకర్‌గారితో కలిసి ఇంకా కేరళలోని ఆయుర్వేద వైద్యశాలల్లో ప్రత్యేక శిక్షణ యిచ్చారు.

★ ఈ లైఫ్ స్టయిల్ వ్యాధుల పై రోటరీక్లబ్‌లో, లయన్స్ క్లబ్‌లో అనేక ప్రసంగాలు చేశారు

★ హైదరాబాద్ ప్రగతి రిసార్ట్స్లో ఆయుర్వేద ఛీఫ్ ఫిజీషియన్‌గా పనిచేసి అక్కడ మంచి ఆయుర్వేద చికిత్సాలయంను స్థాపించారు .

★ ఇన్నర్ వీల్ క్లబ్ లో 1996 నుండి సభ్యురాలిగా ఉంటూ, 2012-13లో ప్రెసిడెంటుగా అనేక ఆరోగ్య సేవా కార్యక్రమాలు చేశారు .

★ 2002లో ఆయుర్వేద టుడే, 2004లో ఊబకాయం, కీళ్ళ నొప్పులు మీ సమస్య అయితే . . . . . 2007లో 760 పేజీల ఆరోగ్య సంహిత ఆయుర్వేద ఓ యోగా గ్రంథాన్ని డా. మాణిక్యేశ్వరరావుగారితో కలిసి రచించారు.

★ 1990లో A.I.R లో గర్భిణీ స్త్రీలు - ఆయుర్వేద చికిత్స మీద ప్రసంగించారు .

★ 1999 - 2000లో దూరదర్శన్ లో ఆయుర్వేద బ్యూటీకేర్ మీద కార్యక్రమం చేశారు.